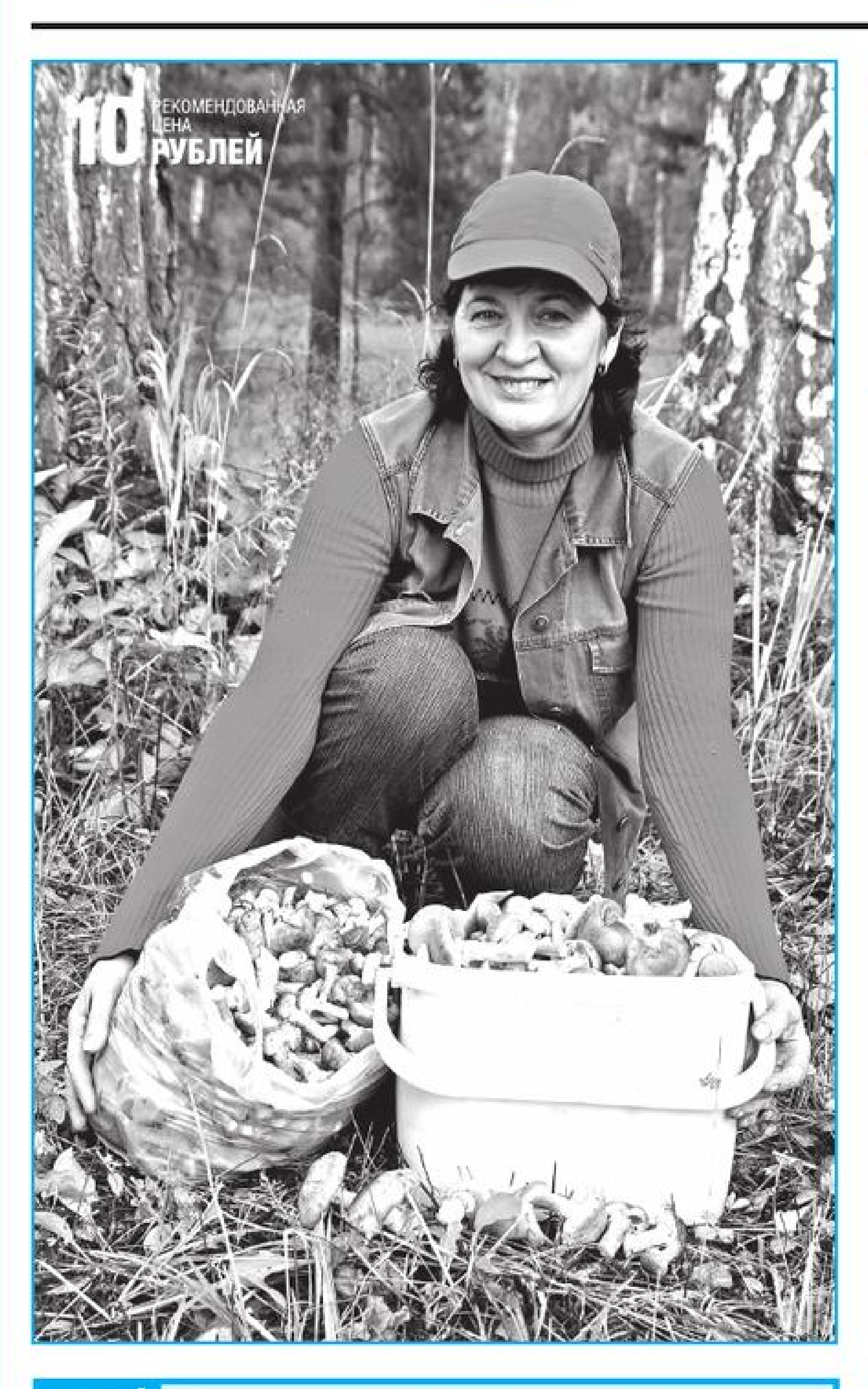
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№17 (257) АВГУСТ 2012



ПИСЬМО В НОМЕР

Подарки щедрого леса

Недавно прочитала в «Лечебных письмах», что уже появились грибы, и так захотелось в лес! Не была там много лет – все как-то некогда. Вспомнилось, как в детстве мы ходили с бабушкой по грибы, по ягоды. Сколько же было радости, когда попадались прямо на песчаных тропинках крепенькие маслята! Или когда доводилось найти целую поляну лисичек! Но в последние годы я и выходных-то, по сути, не видела. Болела старенькая мама, да еще дети, муж, работа. Только сейчас, когда почувствовала, что силы на исходе и здоровье стало подводить, я всерьез задумалась о себе. Читатели моей газеты советуют чаще выбираться на природу. Вот и я наконец-то нашла время! Мужу тоже очень понравилось в лесу. Поехали мы не рано – сил не было вставать в выходной день ни свет ни заря. Ни на что особенно не надеялись, просто хотели погулять. Однако вернулись домой с полным ведерком хороших грибов! И еще на обратном пути попались опята, так что пришлось их собирать уже в мешок. Не ожидала такого, ведь мы не одни были в том лесу! А самый главный подарок – конечно же, здоровье и отличное настроение. Муж даже курить стал меньше после лесной прогулки, и у меня откуда-то взялись силы на домашние дела. Сейчас мы живем в такой спешке и суете, что годы пролетают как один день. Но бывают счастливые дни, которые потом даже снятся. Все-таки общение с природой – огромная радость!

Арефьева И.С., г. Псков

ЦИТАТА

Стоит всегда помнить о законе бумеранга. Зло, сделанное вами, возвращается к вам же, но только бьет больнее. Так творите добро!

Стеценко Николай Павлович, г. Екатеринбург

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Мы учли ваши пожелания, и теперь любимая газета стала лучше. Ее больше не надо разрезать, страницы соединены скрепкой – так намного удобнее. Напишите в редакцию, что еще вам хотелось бы изменить, какими вы представляете себе «Лечебные письма»! Может быть, появятся и другие интересные идеи по поводу оформления издания или новых рубрик. Постараемся выполнить ваши просьбы. А в этом выпуске вас ждет много интересного и полезного.

Жаль, что уходит лето, но как раз сейчас нам грустить некогда. Придется очень хорошо потрудиться, чтобы запастись на зиму всем необходимым для здоровья. Тем, кто работает на своих земельных участках, надо собрать урожай, а главное – сохранить его. Если же у вас нет сада, огорода, то и на рынках с каждым днем все больше недорогих овощей и фруктов. Многие из вас их закатывают, замораживают, а вот наша читательница А.А. Кириллова из п. Балезино (Удмуртия) советует сушить. Так проще, и полезных веществ сохраняется не меньше. «Представьте, сколько времени мы проводим на кухне за переработкой овощей, фруктов. Больше надо бывать на свежем воздухе! Полюбите себя!» – пишет А.А. Кириллова. Ее советы по заготовкам читайте в рубрике «Хороший пример». Из той же рубрики вы узнаете, чем полезны грибы лисички, как приготовить сердечные настойки и почему нельзя говорить «Чуть инфаркт не хватил». Это только одна рубрика, но и в других не меньше хороших рецептов, мудрых советов. Присылайте свои! И не опускайте руки, ищите лекарства, которые помогут именно вам. «Никто за вас этого не сделает», – пишет И.И. Ерасова из г. Новочебоксарска. Желаем успехов и крепкого здоровья!

Редактор Ольга Петухова

Уважаемая редакция, от всей души благодарна вам за то, что напечатали мое письмо о болезни языка в №9 за май. Весь месяц я получала письма с советами и рецептами, и до сих пор они еще идут. Большое спасибо за то, что не оставили меня в беде! Особая благодарность Таран В.И., Кириной Е.Л., Хурда Р.П., Выдковой А.С., Шуруповой Н.А., Фоминой Н.А., Горшуновой Р.Н., Дорофеевой А.П., Соколовой А.Е., Букареву Ю.А., Леконеву В.А., Пасечнюк П.С. и многим другим. Всех не перечислишь. Письма пришли даже из Латвии, Беларуси, Украины. С вашей помощью я получила много информации для лечения моей болезни. Будьте здоровы и счастливы, да хранит вас Господь!

Адрес: Богатовой Галине Ивановне, 456900, Челябинская обл., г. Бакал, ул. Октябрьская, д. 4, кв. 11

Читаю «Лечебные письма» с 2003 года. Газета нужная и полезная. Особенно мне нравится рубрика «Лечим душу». Это то, что нужно всем православным людям! И, конечно, ответы на письма читателей врача Г. Гаркуши – точные, прямые, порой нелицеприятные, но очень полезные. А что уж говорить о рубрике «Поговорим при свечах» с Кларой Ворониной! Кто однажды ее прочитал, тот просто очарован. К.И. Доронина не только владеет знаниями как потомственная травница. Она еще и великолепная рассказчица. Ее истории так захватывают, что даже мурашки идут по телу!

Адрес: Парамоновой А.А., 140030, Московская обл., п. Малаховка, ул. Константинова, д. 39, кв. 3

Прошу через нашу газету поблагодарить добрых людей, приславших мне письма с рецептами лечения папилломы. Были и письма без рецептов, просто со словами поддержки. Всем-всем очень благодарен! Низко кланяюсь Емельянову А. из Ижевска, Денисовым из Волгоградской области, Талай В. из Красноярского края, Соколовой А.Е. из Ставропольского края, Алехиной В.С. из Ленинградской области, Костенко Л. из Богородска и другим. Есть письма из Мурманска, Твери, Перми. Особое спасибо моему земляку за открытку. К сожалению, ни фамилии, ни адреса не разобрать. Желаю вам здоровья, добрые люди!

Адрес: Ладыгину С.В., 163061, г. Архангельск, ул. Попова, д. 29, кв. 15

Здравствуйте, дорогие мои «Лечебные письма»! Дай Бог всем читателям и редакции здоровья, долголетия, процветания! Спасибо за то, что так серьезно отнеслись к моему «крику души». В №2 газеты в рубрике «Добрые люди, помогите!» напечатали мое письмо-исповедание о раке гортани. Пришло очень много писем, был шквал звонков. Некоторые предлагали исцеление за деньги. Но были и золотые крупицы. Часть рецептов начну применять. Многим ответил, с некоторыми переписываюсь. Но главное – я получил оптимистический настрой, и это, наверное, мне помогло. Чувствую себя намного лучше! Виктор Алексеевич.

Адрес: Дорофеевой Анне Петровне (для Виктора), г. Санкт-Петербург, ул. Стойкости, д. 19, корп. 3, кв. 17

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **3 СЕНТЯБРЯ**

Знаки судьбы

Моя бабушка верит в то, что иногда Господь, предостерегая человека от беды, посылает ему разные препятствия на жизненном пути и даже болезни. Потому что люди по-другому не понимают и продолжают делать то, чего не следует. Я подумала: а вдруг действительно мое здоровье с этим связано?

Три месяца назад я собралась замуж, но свадьбу мы откладывали уже дважды. В первый раз, как назло, я сломала ногу и месяц была в гипсе. Во второй раз приболела бабушка, а без нее свадьба невозможна. Теперь сама неважно себя чувствую и уже не знаю, стоит ли связывать жизнь со своим избранником. Вроде бы пора. Мне 27 лет, институт я окончила, работаю. Почти все подруги замужем. К тому же моему отцу жених очень нравится. У них совместный бизнес, и папа говорит, что молодой человек далеко пойдет. Мама умерла, когда я была совсем маленькой, и посоветоваться мне не с кем, кроме любимой бабушки. А бабуле наш брак как-то не по душе. Вот какую историю она мне недавно рассказала про свою знакомую.

В молодости была у бабушки подруга Тоня. Выросли они в маленьком городке. Жениха Тони забрали в армию. Они друг друга очень любили, и Тоня обещала его ждать. Но тут приехал из Москвы в командировку интересный мужчина и стал ухаживать за Тоней. Та ему сразу сказала, что помолвлена, но ухажер не отступал. Был он каким-то начальником, и ему удалось продлить свою командировку в том городке. В конце концов пошел к родителям Тони и попросил ее руки. Они обрадовались и согласились: жених-то богатый, да еще из Москвы. А вот мама того юноши, что служил в армии, пришла к Тоне и просила ее не брать греха на душу. Но Тоня послушала своих родителей. Подали заявление в ЗАГС, и тут же начались разные напасти. Сначала Тоня попала в районную больницу с каким-то воспалением. Потом рядом с домом загорелся сарай, все бросились его тушить, а пострадала одна Тоня. К счастью, легко отделалась. Все же молодые сыграли свадьбу и уехали в Москву. Жили хорошо, ни в чем не нуждались. Но вот однажды на улице на Тоню напали хулиганы и отобрали кошелек. Тоня тогда упала и сильно ударилась грудью. Через какое-то время все это забылось, у них родилась дочка. А через год – как снег на голову – рак груди! Сделали операцию, но было уже поздно.

Как сложилась судьба Тониной дочки, бабушка не знает. А жених ее вернулся из армии и с горя запил. Все у него пошло наперекосяк. Вот такая печальная истории.

Я задумалась: правда ли, что здоровье Тони и ее судьба были так уж связаны с замужеством? Ведь у них все сложилось хорошо – ребенок, квартира, достаток. А любовь... Многие говорят, что семья и любовь – разные вещи. Все-таки моя бабушка – человек религиозный, и у нее свои взгляды на жизнь. Но я ее очень люблю и еще подумаю, выходить ли сейчас замуж.

Мне очень нравятся «Лечебные письма», которые бабуля выписывает уже давно. И в народную медицину я верю. А вот в знаки судьбы – даже не знаю...

Родионова Алла, г. Брянск

Иногда мы не можем понять, откуда на пустом месте берется головная боль, с чего у нас вдруг упадок сил, перепады настроения. Вроде бы и погода хорошая, и стрессов особых нет... Да просто мы порой не задумываемся о том, что тянем в рот! Поделюсь с вами своими летними наблюдениями.

Бесплатный сыр – в мышеловке

В августе мой восьмилетний внук остался в городе. В июне был на даче у другой бабушки, в июле ездил с родителями на море. А сейчас у сына с невесткой много работы, и Митя со мной. Живем мы дружно, вот только один раз я очень испугалась за его здоровье.

Неподалеку от моего дома хороший парк, а в нем – уточки, белочки, вот мы и ходим туда с внуком гулять почти каждый день. Митя там катается на роликах и на велосипеде, играет с ребятами. В жаркие деньки часто хочется освежиться, попить, особенно детям. И я всегда брала с собой на прогулку кипяченую воду. Теперь же беру большую бутылку домашнего морса из свежих ягод. Готовлю его по рецепту из «Лечебных писем» – с листиками мяты, с медом. Этот вкусный морс помог мне отучить ребенка от вредных для здоровья соблазнов. Дело было так.

Однажды у входа в парк нас встретили красивые девушки. Они приветливо улыбались, здоровались и угощали всех лимонадом в ярких железных банках. Просто раздавали его бесплатно. Сын потом мне объяснил, что это такой современный способ продвижения нового товара на потребительском рынке. То есть сначала лимонад дают попробовать, а потом люди охотнее покупают уже знакомый напиток – не могут удержаться. В тот день все урны в парке были переполнены пустыми лимонадными банками. Многие его пили и радовались бесплатному угощению. Ну, и мой внук потянулся за банкой. Я ему строго сказала «нет», и мы прошли мимо. А потом, как оказалось, Митя вернулся за лимонадом на велосипеде. Уже дома я нашла у него в рюкзаке две пустые банки и прочитала состав. Как обычно, целый алфавит, обозначающий разную «химию». А я-то думаю: с чего вдруг ребенок стал такой взвинченный?

Вечером внук жаловался и на головную боль, и на дискомфорт в животе. Когда ко мне приезжает внук, я покупаю только самые свежие и качественные продукты. Поэтому уверена, что его недомогание связано с «химическим» напитком. Малышам такое категорически противопоказано! И взрослым-то вредно пить этот лимонад. Но они пьют и радуются, не думая о том, какой пример подают своим детям. Тем более – бесплатно! Нас, бабушек, внуки иногда не слушаются. А вот отец потом доходчиво все объяснил нашему Мите. Теперь он знает, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке, а здоровье ни за какие деньги не купишь. И мы должны сделать все возможное, чтобы дети это поняли!

Самойлова М.В., г. Санкт-Петербург

МЯГКИЕ КОЛЮЧКИ ПОМОГУТ СПИНЕ

Этим летом я хорошо подлечил свою спину, которая согнулась в три погибели после постройки бани, чудесными вениками из можжевельника.

До этого знал только, что париться можно березой и дубом, а про то, чтобы колотить себя колючими ветками, думать не мог. О собственной бане для семьи на даче я мечтал давно, но только этой зимой смог позволить себе купить и сруб, и печь, и шифер для крыши. Весной начали ставить с зятьями сосновую баньку, работали споро, но я сильно перенапрягся – к концу стройки спина болела нещадно. Растирал ее мазями, сходил на массаж, но большого облегчения не было – к вечеру ломило всю поясницу. Как-то увидел проходящего мимо соседа со связкой можжевеловых веток и поинтересовался, для чего они ему. Тут и узнал про целебные свойства колючего веника. В нем сочетается и массаж, и воздействие эфирных масел, и рефлексотерапия. Колючки открывают поры, улучшается снабжение кровью мышц, а масла, проникая через кожу, снимают воспаление и боль. Только чтобы результат был хороший, нужно использовать веник правильно.

Лучше использовать свежий можжевельник, при сушке он теряет многие свои полезные свойства и может осыпаться. Благо срезать ветки можно и летом, и зимой. Правда, летний можжевельник мягче и ароматнее, и держится он дольше – можно париться 4-5 раз. Не обрезайте весь куст, это его убьет. С каждого деревца срежьте несколько ровных веточек примерно одинакового размера. Веник должен быть плотным и ровным, чтобы не торчали одинокие ветки, иначе будет стегаться больно.

Я запаривал веник за полчасачас до использования в горячей воде, чтобы он стал мягче, а баня наполнилась целебным ароматом. Сначала просто хорошо погрейтесь. В следующий заход пройдитесь по спине березовым веником, и только в третий раз уже приступайте к можжевельнику. Не надо сразу хлестаться – сначала легонечко попарьте кожу, потом можно потереть ее ветками, и уже напоследок постегаться.

После этого ополоснитесь теплой водой, чтобы смыть иголки, и закутайте поясницу махровым полотенцем. Эффект от можжевелового прогревания еще будет долго держаться. Я парился 2 раза в неделю, и через месяц про боли в спине забыл напрочь.

И еще такой полезный совет, связанный с можжевельником, – тоже сосед меня научил. Если кто-то солит капусту или грибы в деревянных кадушках, сначала пропарьте их горячей водой с можжевеловыми ветками. Дезинфицирует лучше всяких дорогих средств, а соленья получатся хрустящие и ароматные.

Веретенников Виктор Николаевич, г. Кострома

КАК УНЯТЬ БОЛЬ В ЗАПЯСТЬЕ

Растяжение запястья – вещь очень болезненная и неприятная. У меня оно случилось, когда помогал друзьям копать дренажную канаву на даче. Неудачно повернул лопату, полную глины, в результате – сильная боль, рука начала опухать.

Первая помощь в таких случаях – холодный компресс на запястье, чтобы снять отек и унять боль. Можно приложить лед или любой пакет с замороженными овощами, что окажется под рукой. В моем случае ни того, ни другого не было, поэтому я прикладывал прямо куски глины – на глубине канавы они были холодные. Да и глина сама по себе вытягивала боль, я это прямо чувствовал.

Потом той же глиной я обмазал руку от ладони до середины предплечья. Она скоро как гипс засохла, и рука зафиксировалась. Это тоже важно сделать, чтобы совсем связки не порвать, да и болезненность уменьшается. Лучше, конечно, замотать запястье бинтом, но его у нас тоже не оказалось.

Когда добрался до дому, там уже нашелся и бинт. Но сначала убрал глину и приложил имбирный компресс – этому средству меня научил сослуживец в армии.

Нужно заварить пакет имбирного порошка в кипятке или отварить 3-5 минут кусочек свежего корня в стакане воды. Остудить (можно бросить несколько кусочков льда), смочить небольшое полотенце и обернуть вокруг руки на 20 минут.

Этот компресс очень хорошо обезболивает и снимает воспаление. После него забинтовать запястье, но не сильно туго, чтобы кровь в руку поступала нормально и нервы не передавливались. Периодически руку надо поднимать вверх на 5 минут, чтобы не застаивалась лимфа и не возникал отек. И 2-3 раза в день продолжать делать имбирные компрессы.

Если все сделать правильно, то растяжение заживет быстро. Уже через 3-4 дня надо начинать разрабатывать руку в запястье, чтобы восстановить его гибкость. Резких движений делать не надо, лучше начинать легонечко ее поворачивать и сгибать. Бинт можно будет уже снять, а вокруг запястья в несколько оборотов повязать толстую нитку из чистой шерсти. Тоже проверенное средство, унимающее боль.

Если опухоль не спадает, немеют пальцы, а малейшее движение доставляет сильную боль – тут уже без травматолога не обойтись. Это может быть и разрыв связок, и даже вывих. Ну а еще лучше, чтобы ничего не случилось, когда работаете с тяжестями, обмотать запястья эластичным бинтом. После того случая я теперь всегда только так и делаю.

Волынцев Владимир, г. Тверь

СРЕДСТВО ОТ ЛЮБОГО КАШЛЯ

Каждый год летом я запасаюсь одним средством, которое спасает меня от кашля, как простудного, так и аллергического. Слышала, что раньше и при туберкулезе его применяли, чтобы легкие почистить. Это кукольки – прилистники морошки.

Морошку называют царской ягодой за ее необыкновенный вкус. Она сама по себе прекрасный источник

витаминов и очень полезна для ослабленного организма. Но когда ее чистят, многие выбрасывают очень ценное лекарство – прилистники, окружающие ягодку. Моя бабушка всегда их в отдельное ведерко складывала, потом на противне сушила и, как только кто в семье начинал кашлять, сразу заваривала ароматный напиток из кукольков.

Нужно 1 ст. л. прилистников заварить стаканом кипятка. Дать настояться в термосе 2 часа, процедить и пить по трети стакана трижды в день.

Ничего страшного, если больше будете пить, побочных эффектов у этого средства нет. Уже к вечеру мокрота будет отходить намного лучше, а через 3-4 дня от кашля и следа не останется.

Настой получается очень вкусный, с ореховым ароматом, и детишкам он нравится. Еще им можно рот полоскать при болезнях десен или стоматите – язвочки хорошо заживают.

Сейчас сезон морошки к концу уже подходит, ягоды опали, но прилистнички на месте остались, еще есть время их насобирать.

Свиридова Анна Олеговна, Каргопольский р-н, Архангельская обл.

ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ

Видела по телевизору рекламу салона, где делают массаж камнями. Мы же этим средством испокон веку пользуемся – еще мама моя так отцу со спины напряжение после работы снимала.

Сейчас как раз можно набрать этих чудо-массажеров. Камушки должны быть гладкие, можно брать речную гальку, если едете на море – везите оттуда. Мы предпочитаем темные камни – они лучше тепло держат. Размер может быть любой, но не слишком большой. Половина камней у меня хранится в морозилке, а вторую половину я нагреваю в кастрюле с водой до такой температуры, чтобы они были горячие, но не жгли кожу.

Вечером, после трудового дня по очереди делаем друг другу каменный массаж. Сначала на 15-20 секунд прикладываем к коже вдоль позвоночника, по обе его стороны, холодные камни. Нужно пройтись от крестца до шеи, на уровне каждого позвоночка помассировать. Когда ледяной камушек убираешь, кровь к этому месту приливает, и жар ощущается, и мышцы немного расслабляются.

После чего уже используем горячие камни. Их просто выкладываем вдоль позвоночника, накрываем шерстяным платком и оставляем, пока не остынут. А тем временем двумя горячими камушками покрупнее водим вдоль мышц на плечах, чтобы их тоже расслабить.

Когда этот массаж заканчивается, все камушки я промываю чистой водой, чтобы вся плохая энергия ушла.

Галиуллина З.Ф., Альметьевский р-н, Татарстан

РОСА – МОЕ ЛЕКАРСТВО

Когда говорю своим знакомым, что от своего нервного расстройства и кожных проблем избавилась с помощью обычной росы, они, смеясь, называют меня ведуньей и спрашивают, какие заговоры я читала. А в моем лечении нет никакой мистики, и ритуалов я не выполняла. Этот способ доступен всем, только надо встать пораньше и найти чистую поляну подальше от города.

В позапрошлом году я пережила сильный стресс на работе, потом случилось несчастье с мужем. После этого на нервной почве перестала нормально спать, начала тревожиться по пустякам и срываться то на слезы, то на полную апатию. Появились боли в сердце, хотя кардиограмма была нормальная. Кожа зудела, я ее расчесывала до ран. Моим постоянным врачом стал невропатолог, но ни лекарства, ни даже поездка в санаторий облегчения не приносили. Спать могла, только наглотавшись снотворного, а коже не помогали ни мази, ни целебные отвары.

Мучилась так целую зиму и весну, а летом взяла длительный отпуск и поехала к сестре в деревню. Надеялась, что хоть там станет полегче. По рецептам делала всякие сборы успокоительные, настоем чистотела лечилась – все без проку. Пока не попробовала «росяную терапию». Мне ее посоветовала подруга сестры, женщина с высшим биологическим образованием и в волшебство не верящая. Но, по ее словам, этим бабушкиным средством она сама лечила дерматит.

Роса, которая оседает на растениях по утрам и вечерам, – это чистейшая вода. Мистики в ней никакой нет, но вот энергетический заряд сильный. Утренняя роса подзаряжается от солнца, она снимает боли и воспаления. Вечерняя – это лунная энергия, успокаивающая. Поэтому и лечиться надо и той, и другой.

В течение трех недель я делала так. Рано утром и после захода солнца ходила на луг за домом сестры. Брала с собой большое хлопковое полотенце и расстилала его на траве. Когда выпадала роса, полотенце насквозь от нее промокало. Часть влаги я отжимала в стеклянную банку и смазывала ею всю кожу. После чего оборачивалась в мокрое полотенце и лежала так минут 20.

Верьте – не верьте, но ко времени отъезда я чувствовала себя спокойной, и проявления нейродермита на коже сильно уменьшились. Врач очень удивилась таким результатам и назвала их чудом. Так оно и есть – я как будто заново родилась. И этим летом тоже продолжаю лечиться росой по выходным, на даче у дочери. Особенно много росы бывает в темные ночи в августе-сентябре. Может, кому-то мое лечение тоже на пользу пойдет. Только в городе росу собирать сложно – даже в парках трава грязная. А вот на даче или в деревне можно так лечиться без проблем.

Куроптева О.Д., г. Киев

ЦИТАТА

Один лечится тем, что отдыхает, другой лечится работой.

Н. А. Островский

Витамины круглый год

Витамины у нас должны быть круглый год. И об этом надо позаботиться летом, осенью.

Весной и в начале лета мы употребляем заготовки прошлого года. Это сушеные корнеплоды моркови, свеклы, топинамбура, петрушки, сельдерея, пастернака. А еще – баклажаны, сладкий перец, сныть, дягиль. Почему сушеные? Представьте, сколько времени мы проводим на кухне за переработкой овощей, фруктов. Больше надо бывать на свежем воздухе! Полюбите себя!

В августе цены на овощи, фрукты самые низкие. И мы устремляемся на рынок.

Покупаем баклажаны, сладкий перец. Промываем их в теплой воде (1 л воды + 1 ст. л. пищевой соды), после чего, ополоснув в нескольких водах, подсушиваем на полотенце. С баклажанов срезаем кожуру (она горькая). Высушив ее, измельчаем в порошок. И принимаем по 1 ч. л. 3 раза в день до еды, запивая водой, при лечении атеросклероза, запора, кожных онкологических заболеваний.

Перец и баклажаны режем кольцами и сушим на солнце на противнях. Или нанизываем на нитки – и на сквозняк.

Петрушку, сельдерей, пастернак, топинамбур, морковь, свеклу промываем в нескольких водах, мелко режем и тоже сушим. Используем потом при приготовлении первых и вторых блюд.

А сныть и дягиль у нас идут на приготовление перепечи (удмуртское блюдо). Помните, как «Бурановские бабушки» угощали публику в Баку нынешним летом? Перепечь – это как наши пресные ватрушки с картошкой, только вместо картошки – дягиль или сныть с яйцом и молоком.

Что касается ягод, плодов, мы тоже их сушим. Соседка нанизывает шиповник на нитки. Так же – и яблоки, груши, предварительно их нарезав. Они висят на кухне, как антенны.

Еще варим варенье с минимальным количеством сахара и всего за 5 минут. Сразу же закатываем, используя железные крышки.

Всего хочется человеку. А вот птицы летают и радуются хорошей погоде, чистому воздуху. Понаблюдайте за ними. Посмотрите, как красив их полет! Почему человек не птица? Полюби себя, человек!

Кириллова А.А., Удмуртия, Балезино-2

В ответе за каждое слово

Когда мы сильно пугаемся, говорим: «Чуть сердце не оборвалось», или: «Чуть инсульт не хватил». Это не безобидные фразы. Подумайте хорошенько, прежде чем такое сказать!

Сильный испуг в любой момент может обернуться инфарктом или инсультом. А мы порой совершенно не отдаем себе отчета в сказанном. Говорим в шутку ужасные вещи, не осознавая, чем это может обернуться. Особенно страшно, когда последствия сказываются на детях. Вот пример из жизни.

У Марины сильно пил муж. Она не раз ему говорила: «Видеть тебя не хочу». В результате повторения таких слов Марина практически потеряла зрение. У нее развилась катаракта, и лечение оказалось тщетным.

Исключите из своего лексикона такие фразы, как «никогда бы тебя не слышала!» Ведь это не что иное, как установка, сигнал организму – не слышать. Мало кто вдумывается в истинное значение фраз.

Дорогие читатели, будьте внимательны к тому, что говорите! Избегайте таких фраз, как «сидит в печенке», «на сердце камень», «стоит поперек горла», «я просто с ума схожу» (или «с ума сойти», «обалдеть можно»), «хоть в гроб ложись», «больно видеть» и подобных им. Не сквернословьте, не говорите людям гадости и колкости, не срывайтесь на крик. Все это приводит к различным заболеваниям. И чем больше вы станете ругаться, говорить гадости, тем тяжелее будет протекать болезнь.

Психологи установили, что уничижительными репликами и ворчанием родители программируют свое чадо на все плохое в жизни. Часто они попрекают своих детей: «Вечно ты испачкаешься», «Не руки, а крюки», «рева-корова», «бяка-забияка». Так родители закладывают в подсознание ребенка тормозящую программу. Именно она формирует характер, стиль общения, а также может отразиться на нервной системе ребенка.

Например, одной девочке в детстве отец сказал, что ее подружка красивее, чем она. На первый взгляд, ничего особенного, отец просто высказал свое мнение. А для девочки та фраза вылилась в комплекс неполноценности. Любящий муж уже много лет говорит ей, что она для него самая привлекательная женщина на земле. Но, несмотря на это, она все равно считает себя некрасивой и сильно переживает».

Сколько раз в порыве злобы и раздражения мы необдуманно говорим обидные слова взрослым и детям! Мы забываем, что душа человека, особенно ребенка, очень ранима и запоминает каждое слово. Кто знает, как оно отзовется в дальнейшей жизни!

Адрес: Любецкому А.Е., 111141, г. Москва, ул. Перовская, д. 29, корп. 1, кв. 133

В лес за лисичками!

У нас прошли хорошие дожди, и несколько дней назад среди кустиков черники я заметила рыженькие пуговки грибов-лисичек.

Сегодня была в лесу. И вот лисички уже превратились в причудливо изогнутые гребешки, напоминающие петушиные. Поэтому их еще называют «петушками». Чернику собирать не стала. Уж очень заманчиво, интересно искать лисички! Они растут целыми семьями, образуя небольшие поляны. Лисички – мои любимые грибы. Только их я могу есть без последствий для здоровья.

Из лисичек можно приготовить более 100 блюд. Они вкусны и жареными, и тушеными, и солеными. Я пекла с ними пирожки, делала пельмени. Любой салат, в который вы добавите немного тушенных с луком лисичек,

приобретает необыкновенный вкус. Вот рецепт моего любимого салата.

Немного жаренных с луком лисичек, рубленое яйцо, лук колечками, 2 ст. л. тертого сыра. Все заправить сметаной или майонезом.

В лисичках много белка и полезных микроэлементов. Только, чтобы они лучше усвоились, надо их мелко-мелко нарубить.

- Еще я сушу немного этих грибов. Измельчаю их в порошок и 2 раза в год, осенью и весной, принимаю по 1 ч. л. 2 раза в день перед едой в течение недели. Лисички никогда не бывают червивыми. В них есть вещество, губительно действующее на паразитов.
- Можно приготовить и спиртовую настойку: 100 г свежих лисичек на 0,5 л водки, настаивать 3 недели. Настойка и порошок из лисичек приятны на вкус. Никаких вредных последствий у меня лично они не вызывали.

Грустно, что лето уже подходит к концу. Август – последний месяц. Желаю вам хорошо отдохнуть, погреться на солнышке, набраться витаминов и впечатлений на всю долгую зиму!

Адрес: Сидоровой В.В., 601900, Владимирская обл., г. Ковров, ул. Фурманова, д. 16, кв. 72

Сила внушения

Моему мужу недавно исполнилось 40 лет. Это красивый, здоровый и очень общительный человек. Про таких обычно говорят – жизнелюб.

Но он не всегда был таким. Я с ним знакома еще со школьной скамьи, мы дружили с детства. И я-то знаю, каких усилий ему стоило стать жизнелюбом.

Дело в том, что мой Андрей – единственный сын у своих родителей. Когда ему исполнилось 8 лет, от инфаркта умер его отец, хотя был еще молодым. С тех самых пор и стал Андрюшка, благодаря усилиям его мамы, превращаться в «человечка в футляре». Мать настолько была уверена, что сын может унаследовать болезни отца, что стала постоянно только об этом и думать. Дело дошло до того, что она запретила ему заниматься активным спортом, составила ему программу «здорового» питания. В присутствии сына никогда не должно было быть курящих людей. Вся жизнь моей свекрови превратилась в систему защиты от сердечных болезней. Стоило Андрюшке задержаться где-нибудь после школьных занятий, начиналась паника: с ним что-то случилось, катастрофа, не меньше. Каждый его шаг контролировался. В последних классах школы, если намечались танцы в школе или вечеринка у кого-нибудь, Андрей без маминого контроля не мог на них ходить. Потихоньку его стали игнорировать друзья – все равно без маминого разрешения никуда не пойдет. Я как-то спросила его, как он на самом деле себя чувствует, болит ли у него сердце, чтобы так беспокоиться. Он сказал, что раньше не болело, а вот теперь он часто чувствует боль в грудной клетке, но мать расстраивать не хочет, она ведь одна осталась. После этого я стала замечать, что Андрей действительно выглядит нездоровым. В конце учебного года, перед выпускными экзаменами мы проходили медосмотр, и у него определились шумы в сердце. Мать Андрея была в панике. И тогда я рассказала все своей маме, она врач. Я попросила ее помочь и Андрюшке, и его матери. После длинных уговоров наши мамы встретились. Как удалось моей маме разговорить будущую родственницу, не знаю. Но в конце концов мы ей объяснили, что она собственными мыслями роет сыну могилу. Мы заявили ей прямо в лицо: пока она не избавится от своих страхов, не станет представлять сына сильным и здоровым, пока сама не начнет о том же говорить Андрею, он не выздоровеет.

Как удалось ее убедить, я сейчас не помню. Потом еще надо было убеждать Андрея, что все в порядке с его сердцем. В конце концов моя будущая свекровь отправилась к какой-то целительнице, которая ей сказала то же самое. И постепенно мама Андрея справилась со своими необоснованными страхами. А как раз было время призыва, и Андрюшку взяли в армию. Поначалу его мать не могла поверить, что ее сын-сердечник годен к службе, была истерика. Словом, через два года, когда Андрей вернулся из армии совершенно другим – крепким, стройным, мужественным человеком, – она, наконец, поняла, что могла бы с ним сотворить, если бы вовремя не одумалась. Теперь мы все понимаем, что не только словом можно сломить волю человека, но и мыслями, если они несут негативную окраску. Пусть эта история будет уроком некоторым матерям.

Молокова Ирина, г. Москва

Чтобы голова была здоровой

С детства помню и люблю запах корицы. И не потому, что в доме стряпали печенье с корицей, а потому что моя бабушка ею лечилась.

Этот способ снимать головную боль стал нашим семейным, как сейчас говорят, фирменным. Стоило кому-нибудь пожаловаться на головную боль, бабушка тут же готовила свою микстуру.

Один грамм корицы нужно залить половиной рюмки горячей воды, но не кипятка, настоять полчасика, добавить чуть–чуть сахару и принимать по два глоточка через каждый час. Если голова очень сильно болит, можно настой приложить ко лбу и вискам, смочив им салфетку.

Так и повелось, что все привыкли снимать головную боль не таблетками, а коричной настойкой. До сих пор не понимаю, как она помогает, но действительно наступает облегчение. Проверьте при случае, главное – никакой химии.

Велижанина Е., г. Тихвин

цитата

Наиболее деятельным союзником болезни является уныние больного.

Алексин А.Н.



ПРОСТО И ЭФФЕКТИВНО

В прошлом году встретила знакомого, который знает много способов лечения нетрадиционными методами. И он заметил, что у меня глубокая морщина на переносице, между глазами.

«Морщина показывает, что у тебя снижен иммунитет. Ты, наверное, часто простужаешься? Дважды в год тебе надо принимать фиалку трехцветную», – сказал мой знакомый. И я приобрела у наших травников траву фиалки трехцветной.

> Взяла 1 ст. л. сырья, залила стаканом горячей кипяченой воды и нагрела на кипящей водяной бане 15 минут. Затем настояла 45 минут и процедила. Принимаю до сих пор по 0,5 стакана 4 раза в день курсами по 3 недели. Целый год ни разу не болела.

Решила я почистить сосуды. Взяла 50 г плодов софоры японской, залила 0,5 л водки, настояла 21 день, периодически взбалтывая, и процедила. Начала пить по 1 ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Утром измерила давление: 135 на 84, пульс 85. Приняла снадобье. Через полчаса измерила снова: 120 на 80, пульс 77. Значит, софора японская еще и давление снижает! Через 3 недели у меня прекратилось головокружение, чего я и хотела достичь.

Недавно мы отметили день рождения Республики Чувашия. На ярмарке умельцев мое внимание привлекли стельки из бересты. Мастер сказал, что берестяные стельки помогают справляться с грибком стопы, пяточной шпорой, артрозом, мужскими и женскими болезнями. Он уговорил меня приобрести три пары. И я этому очень рада!

Дома вложила стельки в комнатные тапочки, туфли и босоножки. Со стельками уютно. Заметила, что ходить стала увереннее, легче. Боль в суставах стоп частично отступила.

Помню, в нашем селе спину и суставы лечили так. Брали изделие из овечьей шерсти, клали его в соленую воду (2 ст. л. на 0,5 л) и держали ночь. Утром отжимали и высушивали, а потом лечились. Я и сейчас использую такой способ. Если болят колени, надеваю просоленные наколенники, если стопы – носки, поясница – пояс. А если прихватывает шею, то надеваю лечебный шарфик. Ношу эти изделия часа полтора-два, а то и сплю в них, когда в доме холодно.

Не так давно услышала, что при артрозе надо добавлять в еду порошок куркумы (специя, семейство имбирных). Приобрела порошок на рынке и вот уже около месяца по щепотке добавляю в супы, вторые блюда, салаты, иногда даже в чай. Чувствую, что стало чуточку получше.

Адрес: Карповой В.Н., 428003, Чувашия, г. Чебоксары, ул. Николаева, д. 5, кв. 19А. Тел.: 8-8352-55-00-70, 8-908-300-13-77

БЫЛО 5 ПОЛИПОВ, СТАЛО 2

Напишу вам рецепты лечения полипов в желудке.

• Пить сок чистотела по 5 капель на 50 мл воды за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс – 20 дней, перерыв – 10 дней, потом повторить.

• Я принимала экстракт чаги по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Пила его 6 месяцев, потом прошла обследование. У меня было 5 полипов по 0,5 см, а осталось 2!

Адрес: Мельниковой В.И., 694742, Сахалинская обл., г. Невельск, ул. Гоголя, д. 4, кв. 43

ВОЗЬМИТЕ СЕБЯ В РУКИ!

Мне 60 лет, и за всю жизнь тоже было много болячек. Но самые тяжелые недуги – душевные.

В 30 лет заболела неврозом и вегетососудистой дистонией. «Добрые люди» посоветовали антидепрессанты. Хочу предостеречь больных неврозом: лучше не принимайте их! К ним привыкаешь, как к наркотикам, без них уже не можешь, и получается замкнутый круг.

Во-первых, если вы уже заболели, не надо паниковать. Постарайтесь взять себя в руки. И запомните: только вы сами можете себе помочь. Во-вторых, пейте настойки.

> Смешайте настойки пиона, валерианы, пустырника, боярышника и мяты. Принимайте на ночь по 1 ч. л. смеси с водой.

И старайтесь себя чем-нибудь занять, чтобы плохие мысли не лезли в голову. Болезнь ваша не смертельная, но требует больших усилий, борьбы с самим собой.

Всем читателям нашей газеты желаю здоровья и терпения. Если мы хотим быть счастливыми, то это зависит только от нас!

Адрес: Ерохиной С.А., 198259, г. Санкт-Петербург, ул. Здоровцева, д. 33, корп. 1, кв. 73

КАК СПРАВИТЬСЯ С АНЕМИЕЙ

Предлагаю вам народные рецепты, которые помогают при анемии.

• Принимать 2 раза в день в течение 14 дней перед едой по 1 капле настойки полыни, каждый раз разводя ее в 1 ст. л. молока. После 10-дневного перерыва повторить лечебный курс. Для приготовления настойки 1 часть (по объему) измельченной травы залить 10 частями водки и настоять 2 недели.

• Полезен и настой клевера. Надо взять 3 ч. л. измельченных цветочных головок и залить стаканом кипятка. Настоять 1 час в закрытой посуде, процедить и пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

• Залить 250 мл кипятка 1 ч. л. сухих измельченных корней одуванчика, настоять час, процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день за полчаса до еды.

• Каждое утро съедать натощак 100 г тертой моркови со сметаной или растительным маслом.

• Пить по 0,5 стакана гранатового сока с водой 3 раза в день за 30 минут до еды. Регулярное употребление плодов граната еще и снижает артериальное давление.

• Залить медом 0,5 кг нарезанных лимонов, добавить 20 ядрышек, извлеченных из абрикосовых косточек, и настоять 12 часов. Принимать по 1 ст. л. утром и вечером.

Адрес: Иванову В.А., 23700, Украина, Винницкая обл., г. Гайсин, ул. Октябрьская, д. 20, кв. 3

ЗАБЫЛА ПРО РАДИКУЛИТ

Напишу, как я вылечила радикулит. Он меня мучил с самой юности. Работала более 15 лет в санатории-профилактории, лечилась ежегодно, но этого и на год не хватало.

• Когда вышла на пенсию, в 65 лет рискнула обливаться холодной водой. И до сих пор обливаюсь, а мне уже 82 года. Становлюсь в ванну, открываю кран холодной воды и обливаюсь с головы до ног под душем. Делаю так 2 раза в день, утром и вечером. Ни разу не пропустила! И забыла про свой радикулит.

• Еще 2 раза в неделю делаю теплые ванны с травами: крапивой, мятой, березовыми листьями, зверобоем, ромашкой (что есть).

• Сплю на жесткой постели. Во весь диван – толстый лист фанеры и тоненький матрас. Зато подниматься легко!

Адрес: Туповой В.И., 249831, Калужская обл., г. Кондрово, ул. Школьная, д. 15

КАКИЕ БОЛЕЗНИ ЛЕЧИТ СВЕКЛА?

Это настоящий лекарь, который помогает при многих заболеваниях.

Свекла очищает печень от вредных веществ, улучшает работу лимфатической системы. Свекольный сок улучшает состав крови, стимулирует образование эритроцитов. Смесь морковного и свекольного соков – наилучший «строительный материал» для кровяных клеток. Сок свеклы очень полезен и при нарушении менструального цикла, если пить его по 50-100 мл 2-3 раза в день. Помогает свекла и при других недугах.

• Если сильно выпадают волосы, сок свеклы втирают в кожу головы, наполовину разбавив его водой. Результат такого лечения заметен уже через месяц. Волосы растут быстрее и больше не выпадают.

• При насморке рекомендуют на несколько минут закладывать в нос ватные тампоны, пропитанные соком отварной свеклы.

• Свекла эффективно заживляет раны и язвы. Свежую кашицу из нее наносят на пораженные участки кожи. Меняют по мере высыхания.

• От камней в желчном пузыре возьмите несколько небольших свеколок, залейте водой и кипятите до тех пор, пока отвар не будет походить на густой сироп. Пейте его по 3/4 стакана несколько раз в день. Это средство хорошо растворяет камни.

При приеме внутрь свежего свекольного сока происходит сильный спазм кровеносных сосудов. Поэтому его рекомендуется предварительно отстоять 2-3 часа, чтобы улетучились вредные вещества.

Адрес: Тягаевой Л.А., 248017, г. Калуга, б-р Моторостроителей, д. 3, кв. 144. Тел. 8-953-464-31-00

ПОМОГЛИ ВАШИ РЕЦЕПТЫ

Знакома с «Лечебными письмами» уже 7 лет. Лечу суставы по опубликованным рецептам добрых людей, и за это им большое спасибо!

Я жила в Киргизии 45 лет, а когда сын забрал меня к себе в Россию, все подшивки «Лечебных писем» привезла с собой. Сейчас живу в Подмосковье. Кругом лес. Весной, когда расцветают одуванчики, словно раскинут желтый ковер на поляне! А сколько лекарственных трав! На зиму всегда заготавливаю их для чая.

Пока не донимаю врачей своими болячками. Таблетками не увлекаюсь, мази очень дорогие. Лечение продолжаю, но только по «Лечебным письмам». Делаю зарядку. В нашей лечебной газете есть всякие упражнения, только не ленись.

А теперь напишу вам, как я лечила деда. Он очень сильно порезал ногу листом нержавейки. На рану надо было наложить 8 швов. Но я решила сама его вылечить.

> Нарвала подорожник, промыла, подсушила и мелко–мелко нарезала, даже чуть помяла. Потом положила на другой листок, приложила к ране и зафиксировала. Делала так на ночь, а утром – снова.

На третий день рана сжалась. Мы продолжили лечение. И – вы не поверите – все зажило! Ни швов, ни рубцов, как будто и не было пореза. Соседи видели, какая рана была, и удивлялись, что без всяких мазей можно так вылечиться.

Адрес: Перепелюк (Курочкиной) Марии, 143233, Московская обл., Можайский р-н, с. Сокольниково, ул. Школьная, д. 17, кв. 25

ВСЕ ЛЕКАРСТВА – ПОД РУКОЙ

Читаю нашу газету от корки до корки. Захотелось и мне написать рецепты оздоровления, доступные каждому.

• От гнойных ран, трофических язв ищите у знакомых чайный гриб. Взяв его пленочку, приложите к ране на ночь, а утром снимите. Так надо делать в течение недели. И желательно пить настой гриба. Он очень полезный и вкусный.

• Чтобы не болели и были белыми зубы, надо чистить их сухим молоком. А на ночь полоскать водой с солью: 1 ч. л. без верха на 1 стакан кипяченой отстоянной воды. Так можно избавиться и от пародонтоза.

• Есть управа на синяки, шишки. Я смазываю их касторовым маслом. Все быстро и безболезненно проходит. Также компресс с касторовым маслом помогает при болях в коленях. В общем, если что где болит, смазывайте касторовым маслом!

Адрес: Шерстобитовой Е.И., 624070, Свердловская обл., г. Среднеуральск, ул. Ленина, д. 27, кв. 5. Тел. 8-904-163-74-14

НЕ ЗАБУДУ НЕЗАБУДКУ

Природа настолько мудра, что дает нам возможность с помощью растений жить радостно и без болезней. Посмотрите, ведь нет ни одной травушки-муравушки, которая не являлось бы лекарством! Все травы приносят неоценимую помощь! Хочу рассказать вам о веронике лекарственной, ее обычно называют незабудкой. Это милое растение с голубыми маленькими цветочками можно использовать для лечения любых простудных заболеваний и бронхита.

Сначала готовят настой: 1 ч. л. стеблей растения заваривают 1/2 стакана кипятка, настаивают 15 минут. Затем настой процеживают, смешивают с 1/2 стакана кипяченого молока и пьют по 2 ст. л. 2–3 раза в день перед едой.

Запекина Людмила Ивановна, г. Бобруйск

ПОДМАРЕННИК ДЛЯ ВАШИХ РУК

Моя свекровь летом всегда работала в огороде без перчаток, ее руки часто покрывались чирьями. Мазь с подмаренником стала для нее палочкой-выручалочкой. Только какой-нибудь нарывчик появится, так она сразу же накладывает на него небольшой слой мази, сверху – кусочек льняной тряпочки, затем – бинт. И уже через пару дней от «прелести» не остается и следа!

Взять 2 ст. л. подмаренника, добавить 50 г сливочного масла, тщательно перемешать, выдержать в холодильнике семь дней. Затем мазь можно использовать в лечебных целях.

Я тоже испытала силу этой мази, когда было воспаление около ногтей. Это заболевание называется панарицием, а в народе – ногтоедом. Причем воспаление бывало таким сильным и болезненным, что боль «отстреливала» в плечо. Сделав примочки с мазью подмаренника, я наблюдала, как нарыв быстро «вызревал» и исчезал. Исчезало и воспаление вокруг ногтя.

Бойкова Л.Д., г. Пермь

ПРОСТОЕ РЕШЕНИЕ СЛОЖНОГО ВОПРОСА

Есть одно удивительное женское растение – медуница. Чем хороша эта нежная очаровашка? Она мягко приводит к норме работу всех желез эндокринной системы и помогает женщинам спокойно преодолеть трудный климактерический период. Просматривая медицинский справочник, я была удивлена: чего только не содержит медуница – и кремний, и железо, и медь, и марганец, и рутин! Вот я и решила, чтобы баланс гормонов был в норме, буду регулярно готовить салаты или супчики из молодых листьев и стеблей медуницы. Когда я делаю такие блюда и приглашаю к себе кого-нибудь в гости, то все удивляются и говорят: «Вкусно! За уши не оттянешь!»

Но медуница, как я уже говорила, привлекла меня не только тем, что придает блюдам необычный вкус, а тем, что она имеет целебную силу. Милые дамы, не поленитесь, запаситесь летом медуницей. Из нее вы сможете приготовить для себя отвар, который облегчит вам жизнь в «переходный» период, а также поможет работе желудка и печени.

Залить 1 ст. л. измельченной травы медуницы 1 стаканом кипятка, выдержать на слабом огне 5 минут, остудить. И утром, после завтрака, всю порцию выпить. А потом, в обед, приготовить свежую порцию и принять ее после еды. После ужина – третий прием отвара. Каждый раз надо готовить свежий напиток.

Надеюсь, что мои пожелания кому-нибудь пригодятся и сослужат добрую службу.

Петрова О.Р., г. Оредеж

ОЧАРОВАТЕЛЬНЫЕ ГЛАЗКИ

Раньше я считала, что конъюнктивит возникает только тогда, когда в глаза попадает какая-нибудь пыль или грязь, от которых воспаляется веко.

Оказалось, причиной заболевания могут быть не только бактерии, но и вирусы. И вот однажды, после перенесенного гриппа, мне (измученной и ослабленной!) пришлось бороться еще и с конъюнктивитом.

И тогда я убедилась, что многие травы могут стать верными помощниками. К примеру, при конъюнктивите ценны те растения, которые имеют сильные антисептические свойства, обладают способностью успокаивать боль и снимать раздражения. Такими качествами обладают подорожник, календула, ромашка, тысячелистник. Но особо хотелось бы выделить руту душистую.

Летом для лечения лучше использовать свежий сок руты душистой, но его обязательно надо разводить с водой – на 1 ч. л. сока брать 10 ч. л. воды. Полученный раствор использовать для промывания глаз – по 4-5 раз в день. А осенью или зимой можно готовить отвар из засушенных цветков: 1 ч. л. сырья заливать 250 мл кипяченой воды, 10 минут кипятить на слабом огне.

При конъюнктивите облегчение приносят и листья костяники.

Слегка размятые свежие (или сушеные, но распаренные) листья костяники надо накладывать на веки. Ежедневно необходимо проводить не менее 4–5 таких процедур, продолжительность каждой – 20–30 минут.

И еще один важный момент, о котором надо помнить. При вирусных конъюнктивитах особое значение следует уделять укреплению иммунитета, поскольку заболевание, как правило, связано с ослаблением защитных сил организма.

Дашкина Екатерина, г. Можайск

«БИМАГ» – лечит Вас!

«“Бимаг” – это удивительный прибор от ученых Санкт-Петербурга. Очень компактный и легкий, но при этом “Бимаг” может стать отличным помощником при лечении таких грозных заболеваний как: гипертония и стенокардия, артриты и артрозы, остеохондроз и многие другие болезни. Прекрасно, когда в твоей жизни появляется надежный союзник в борьбе с недугами.

Дорогие мои, желаю Вам здоровья и долголетия!
Искренне Ваш, нар. артист СССР Лев Дуров»

Наконец-то это случилось. Наука отсеяла весь мусор, – и появился удивительный прибор… который действительно РАБОТАЕТ! Он может дать исцеление утомленному болезнями человеку и вернуть ему радость здоровья.

Гипертония, стенокардия, артриты, артрозы, легочные заболевания, нарушения сна, заболевания ЖКТ, заболевания мочевыделительной и половой системы, неврологические расстройства – вот лишь малый перечень заболеваний, поддающихся лечению «БИМАГ».



«Всего две недели использования «БИМАГ» – и я просто потрясен результатами. Восхитительный и отличный прибор! Главное, что он всегда со мной. Вот уж действительно ЧУДО, которого и не ждешь поначалу от такого «малыша»! Почему вы не пишите об этом приборе, ведь люди ничего не знают о нем?»
А.Н., г. Киров

«ДОКТОР» ВСЕГДА С ТОБОЙ

Представьте, что где бы Вы ни находились – дома, на работе, в саду, с детьми или внуками, – Вы носите с собой крохотного доктора. В любое время Вы можете заказать своему мини-доктору необходимое именно Вам лечение.

ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ...

«Бимаг» выпускается по международному стандарту EN ISO 9001: 2008. «Бимаг» – мощный и эффективный прибор для оздоровления, в прочном и компактном корпусе. К примеру, за несколько недель использования «Бимаг» Вы можете нормализовать давление. Ведь даже у гипертоников с многолетним стажем давление, как правило, приходит в норму. Вы можете быстро избавиться от болей в суставах и спине. Вы можете сделать свой сон крепким и лечебным. Вы можете не просто избавиться от хронической усталости, а еще укрепить сердце, нервы.

Вы можете с высокой эффективностью применять «Бимаг» при лечении таких грозных заболеваний:

- заболевания опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи;
- заболевания сердечно-сосудистой системы: гипертония, ишемия, стенокардия, вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен, сердечный приступ, постинсультное состояние;
- неврологические, нервно-психические расстройства: болевые синдромы, постоянные головные боли, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость;
- заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, колиты, язвенная болезнь, печени и желчного пузыря;
- заболевания мочевыделительной и половой систем: импотенция, простатит, аденома предстательной железы;
- заболевания лор-органов: ангина, хронический бронхит, аллергия и многие другие заболевания.

Когда Вы начнете пользоваться «Бимаг» и почувствуете силу его лечебных потоков, которые буквально смывают Ваши болезни, то Вы, пожалуй, выбросите старые и неэффективные приборы. Но, возможно, самой большой выгодой может стать гигантская сумма денег, которую Вы сейчас тратите на таблетки, вовсе не такие безобидные для здоровья. Совершенно иное дело – «Бимаг», который будет работать для Вас минимум 5 лет, а значит, обойдется всего в 98 копеек за день использования. Согласитесь, Ваше здоровье стоит гораздо дороже!

ФЕНОМЕН «БИМАГ»!

«Бимаг» уникален настолько, что, даже если вы лечите только гипертонию, то попутно, за счет улучшения переноса кислорода клетками, ваши мышцы могут окрепнуть, улучшится осанка, укрепится сердце, хотя вы и не ставили перед собой такой цели. И так происходит со многими заболеваниями. Два магнитных потока «БИМАГ» дадут вам тот лечебный эффект, который в данный момент вам необходим.

«ГОРЯЧИЙ» (или южный) поток «БИМАГ» даст Вам возможность повысить активность клеток организма.

«ХОЛОДНЫЙ» (или северный) поток, напротив, замедляет активность клеток.

Если Вы устали от болезней и таблеток, Вы должны попробовать в действии уникальный «Бимаг». Знакомство с этим прибором позволит Вам сказать: «Я рад, что приобрел “Бимаг”». Здоровья Вам.

ЗАКАЖИТЕ «БИМАГ» ПО ТЕЛЕФОНУ:
8 (937) 873-52-55 (8:00-20:00, время московское)
ЗАКАЖИТЕ «БИМАГ» ПОЧТОЙ:
433504, г. Димитровград, а/я «БИМАГ», Д-4
Цена 2200 руб. + стоимость доставки
ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ И ИНВАЛИДОВ
Цена 1790 руб. + 200 руб.
(стоимость доставки по РФ) + почтовый сбор 2%
Оплата при получении.
Подробнее читайте на **www.pro-bimag.ru**
В заявке РАЗБОРЧИВО укажите ФИО, количество, индекс и адрес!

ИП Пимонов Александр Юрьевич. ОГРН 308 730 226 600 012

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

НАШЛА СЕРДЕЧНЫЕ ЛЕКАРСТВА!

В рубрике «Люди добрые, помогите!» прочла просьбу Гамиловой Ф.Х. из г. Нефтекамска (Башкортостан). Захотелось помочь ей через нашу газету, поделиться рецептами, которые испробовала на себе.

Лет 8 назад впервые почувствовала сильную боль за грудиной. При ходьбе, при физической нагрузке начала задыхаться. Постепенно боль усиливалась. Трудно стало даже наклониться вперед. Обратилась к участковому терапевту, затем к кардиологу. Сделали кардиограмму, и вот заключение: предынфарктная ишемия с аневризмой, стенокардия, экстрасистолия. Выписали много лекарств. Пришла домой расстроенная, с мыслью, что жизнь моя закончена. Когда немного успокоилась, пошла к соседке, которой было 78 лет. Она меня внимательно выслушала и дала рецепт, подчеркнув, что он помогает при всех болезнях сердца, кроме врожденного порока. Я сразу повеселела.

Итак, надо вылить в кастрюлю бутылку водки, немного подогреть и добавить 0,5 л меда. Когда мед растворится, а на поверхности образуется пена, выключить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и настаивать 30 минут. За это время в другой кастрюле вскипятить 1 л воды и бросить в нее по щепотке измельченных трав: спорыша, пустырника, цветков ромашки, сушеницы топяной и корней валерианы. Кипятить 3 минуты, потом выключить огонь и тоже оставить на 30 минут. Затем оба состава процедить и соединить, слив в двухлитровую банку. Должно получиться почти 2 л лекарства. Добавить туда бутылочку аптечной настойки боярышника. Плотно закрыть, укутать банку и настаивать 3 дня.

Я пила снадобье по 1 ст. л. 3 раза в день до еды, пока оно не закончилось. Через какое-то время стала замечать, что боли за грудиной отступают. Но лечиться надо не меньше года. И боли прекратятся, одышка пройдет, сердечный ритм наладится.

Еще я делала себе лекарство из кедровых орехов. Брала 300 г орехов вместе со скорлупой, заливала 0,5 л водки, в которой растворяла 100 г сахара. Настаивала 1 месяц. Настойку сливала, процеживала. Добавляла в нее 100 г меда и снова настаивала, периодически помешивая, пока мед не растворится. Пила по 1 ст. л. 2 раза в день до еды.

Принимайте не оба лекарства одновременно, а поочередно.

Обращаюсь ко всем отчаявшимся: не опускайте руки, ищите свое лекарство! Никто за вас этого не сделает, ведь никто не чувствует ваш организм лучше вас самих. Лечитесь на здоровье!

Адрес: Ерасовой И.И., 429955, Чувашия, г. Новочебоксарск, ул. Советская, д. 13, кв. 14

ВАРИКОЗ? НЕ СПЕШИТЕ К ХИРУРГУ

Побудила меня написать письмо заметка в №13 за 2012 год Лаптевой О.В. из г. Санкт-Петербурга «Варикоз не любит жар», в которой она писала, что не может представить себе жизнь без того, чтобы хоть раз в месяц не сходить в баню, но, к сожалению, у нее варикоз, поэтому в парилке долго не задерживается.

У меня тоже длительное время было варикозное расширение вен. Я испробовал все рекламируемые кремы, носил варикозные чулки, но толку было мало. 6 лет тому назад мне на глаза попалась заметка хирурга Капралова, в которой он не советовал торопиться делать операцию по удалению больных вен, поскольку при этом нарушается целостность бассейна венозной системы ноги. Впоследствии это может привести к тромбофлебиту, рожистому воспалению, слоновости, язвам, омертвлением тканей. Вместо этого доктор предлагал лечение травами, но предупреждал, что это процесс небыстрый, и потребуется самодисциплина, терпение и тщательность в исполнении.

Я все эти рекомендации исполнил. Вот уже 6 лет, как я забыл, что такое варикозное расширение вен. Захожу в парилку в бане, где могу находиться 15-20 минут, парюсь веником, но, как и читательница газеты Лаптева, веником по ногам не хлещу, вены этого очень не любят.

Хочу поделиться опытом лечения.

Температура мыльного раствора и травяного бальзама должна быть 37°. Более горячая вода провоцирует тромбоз, а холодная не позволяет порам раскрыться.

Прежде всего, нужно снять воспаление с помощью аппликаций (но не компрессов).

Для первой серии аппликаций готовим бальзам следующим образом: в равных пропорциях смешиваем подорожник, ромашку, зверобой, шалфей. Завариваем 1 ст. л. смеси стаканом кипятка и даем хорошо настояться.

Перед процедурой ногу очень осторожно помассируйте пальцами и вымойте теплой водой с хозяйственным мылом, чтобы обезжирить кожу и помочь порам раскрыться.

Подогрейте травяной бальзам до температуры 37°, смочите в нем марлю, отожмите и несколько раз оберните ногу от паха до пятки. Молодому человеку аппликацию нужно накладывать в 6 слоев, пожилому достаточно 4 слоев. Сверху оберните старой простынкой.

Это аппликация, а не компресс, поэтому не кутайте и не парьте ноги. Бальзам должен впитаться через кожу. Аппликация из трав возбуждает нервную, кровеносную, гормональную и иммунную системы. Делать ее желательно на ночь. Сегодня на одну ногу, завтра на другую.

Утром, когда снимите аппликацию, снова тщательно помойте ногу с хозяйственным мылом, чтобы убрать остатки бальзама. Марлю выстирайте для новой процедуры.

Днем можно 1-2 раза втирать в больные вены остатки бальзама.

В среднем снятие воспалительного процесса происходит в течение 3 недель. Затем в течение 2 недель вены надо уплотнять. Рецепт уплотняющего бальзама для второй серии аппликаций таков.

• В равных долях взять кору дуба, желуди, кору белой ивы, плоды каштана конского. 1 ст. л. этой смеси заварить стаканом кипятка и дать

настояться. Желуди можно заменить калиной. Далее все делать по первому сценарию.

• Одновременно для восстановления эластичности стенок растянутых вен необходим ступенчатый массаж: раз в день осторожными круговыми движениями снизу вверх втирать в вену раствор яблочного уксуса (6%-ный разводится 1:2, 9%-ный – 1:3). Яблочный уксус также надо принимать внутрь с водой по 2 ч. л. 2 раза в день.

Я взял это за основу и каждое утро протираю пальцы, ступни, вены и всю голень разбавленным яблочным уксусом, и так настроен делать всю оставшуюся жизнь. Зато уже 6 лет вены не дают о себе знать, спрятались глубоко, а раньше надувались безобразными комками.

Наберитесь терпения, настойчивости, и все получится!

Адрес: Глускину Г.А., 236022, г. Калининград, ул. Шиллера, д. 12, кв. 3

ЧТОБЫ НЕ «РЖАВЕЛИ» СУСТАВЫ

Счастлив тот, кто не знаком с состоянием, когда ни согнуться, ни разогнуться, когда не можешь ни стоять, ни сидеть, ни лежать.

Но мы сами загоняем себя в замкнутый круг. Чем хуже работают наши суставы, тем меньше хочется шевелиться. А без движения суставы «ржавеют». Гиподинамия – настоящая угроза здоровью: в организме замедляются все обменные и восстановительные процессы, снижается иммунитет, наступает раннее старение. Но что делать, коль это случилось?

Старайтесь как можно больше двигаться. Не забывайте: движение – это жизнь. В любом случае перед лечением нужно почистить суставы.

Я чищу суставы лавровым листом 1 раз в год. 5 г измельченного лаврового листа заливаю 300 мл кипятка, кипячу на малом огне 5 минут. Затем все это выливаю в термос, настаиваю около 4 часов. Затем процеживаю, охлаждаю и пью небольшими глотками в течение дня. Пить такой настой нужно 3 дня. Каждый день готовить свежий отвар.

Когда у меня был артрит, я лечил его настойкой сабельника.

300 г корневищ сабельника болотного заливал 3 л водки, настаивал 3 недели в темном месте. Пил по 1 ст. л. 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Месяц пил, месяц делал перерыв. Помогло после двух курсов, но я сделал еще и 3–й.

А вот жену одной настойкой сабельника полностью вылечить не смог – у нее был запущенный остеохондроз и косточки на пальцах рук («шишки»), в общем, отложения солей. Для нее я сделал сабельниково-калгановую настойку.

200 г измельченных корневищ сабельника и 100 г корневищ калгана (лапчатки прямостоячей) залил 3 л водки, настоял 21 день, процедил. Пила она по 1 ст. л. 3 раза в день, за 20 минут до еды, в течение месяца.

Отложения на пальцах исчезли после 3 курсов, а остеохондроз иногда дает о себе знать, особенно поздней осенью, когда снег с дождем идет. Но для профилактики она каждый год в осенне-зимний период старается пройти 1-2 курса, выпить 1-2 л сабельниково-калгановой настойки. А также этой настойкой делаем растирание.

Одним из чудодейственных способов укрепления суставов, избавления от отеков является баня. Это своеобразная тренировка суставов и всего организма в целом. Банные процедуры повышают температуру тела, под воздействием пара с потом выходят токсины, стимулируется деятельность сальных желез, улучшается кровообращение, расслабляются мышцы.

Старайтесь есть поменьше солений (главный враг суставов – поваренная соль), острых и маринованных продуктов, приправ. А вот наваристые бульоны и холодец восстанавливают суставной хрящ. И, конечно, налегайте на растительную пищу. Хлеб ешьте грубого помола. Сахар замените медом или вареньем, растительное масло – нерафинированное, льняное или оливковое.

Меньше думайте о своей болезни – и вы быстрее поправитесь, чего я всем желаю. Счастья, здоровья и радости!

Адрес: Сафонову А.И., 162040, Вологодская область, Грязовецкий район, п. Вохтога, ул. Юбилейная, д. 20-А, кв. 57. Дом. тел. 8-817-55-3-29-06, сот. тел. 8-921-530-78-94

АНГИНА – ЭТО ОПАСНО

Большинство людей легкомысленно относятся к ангине, хотя еще древние врачи говорили, что она «лижет горло, но кусает сердце и суставы». Артриты, ревмокардиты, ревматизм, заболевания почек – это все последствия ангин.

Особенно опасно, если ангины (воспаление миндалин) бывают часто. Если защитная функция миндалин нарушена, то они становятся входными воротами инфекции. А миндалины не такой уж маленький орган.

Поэтому закаливание горла – это усиление всей иммунной системы, защитных сил организма.

Во время утреннего туалета не забывайте прополаскивать горло холодной водой, температуру которой понижайте постепенно день за днем.

Хорошим укрепляющим средством для закаливания миндалин является ходьба босиком с последующим мытьем ног теплой и холодной водой. Особенно хороша прогулка босиком по утренней росе.

Чаще болеют ангиной те, у кого нарушено носовое дыхание. Лечите вовремя насморк. В холодную погоду на улице старайтесь дышать только носом.

Эффективное средство предупреждения ангины – массаж шеи, который полезно делать перед выходом на улицу в морозную погоду или после употребления холодного блюда или напитка.

Друзья ангин – курение, алкоголь. Делайте выводы.

Адрес: Враковой Н.Д., 346130, Ростовская область, г. Миллерово, ул. Некрасова, д. 29

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Спайки в животе

У меня в кишечнике много спаек, поэтому беспокоят боли внизу живота. Живот – как футбольный мяч, иногда даже согнуться трудно. В 1998 году уже делали операцию, но спаек стало еще больше. Мне 67 лет, живу одна.

Адрес: Кузьминой Марии Васильевне, 155710, Ивановская обл., п. Савино, ул. Шуйская, д. 37

Уважаемая Мария Васильевна, спаечная болезнь нередко развивается после операции на органах брюшной полости. Ведь хирургическое вмешательство в это пространство – травма, при которой выделяется белковая жидкость, и ткани «залипают», срастаются. Но если пациент понимает, что движение – жизнь, то спайки начинают растягиваться и перестают мешать. А вскоре от них не остается и следа! Вот почему так важно после полостной операции вставать и двигаться, даже превозмогая боль.

Важно понять, что спаечный процесс и спаечная болезнь – далеко не одно и то же. Спайка – это патологическое сращение тканей. У соединительной ткани есть такая особенность – расти в ответ на какие-либо повреждения. И не только из-за хирургического вмешательства. Спаечный процесс (рост соединительной ткани) может начаться, например, после травмы, из-за острых или хронических инфекций, при попадании инородного тела, скоплении излившейся крови либо химических веществ. По сути это защитная реакция организма. Спайки образуются у 90% прооперированных пациентов, но потом просто рассасываются. А вот у 15% соединительная ткань продолжает расти и развивается спаечная болезнь, когда сами по себе спайки уже не проходят. Как определить, что у человека есть предрасположенность к такому заболеванию? Еще во время студенческой практики на хирургическом отделении профессор нам сказал, что надо обратить внимание на кожные покровы пациента. Если от порезов остаются незаметные следы, то и спаечной болезни, скорее всего, не будет. А если от любых повреждений остаются шрамы, грубые рубцы, то хирургу во время операции придется приложить максимум усилий, чтобы избежать образования спаек. Но многое зависит и от самого больного. Только движения дают возможность организму полностью восстановиться. Надо любить свое тело, тренировать его, а иногда и подвергать испытаниям.

Когда заживут послеоперационные швы, полезно дышать животом, максимально растягивая ткани. Рекомендую вам постоянно подтягивать живот. Должно быть такое ощущение, что органам тесно внутри. Тренируйте мышцы брюшной полости, делайте упражнения для пресса! Чем более плоский живот, тем меньше риск развития спаечной болезни.

Последний совет может показаться смешным, но он действительно помогает. Танцы хорошо укрепляют мышцы и весь организм. Еще они снимают стресс, улучшают настроение. Из-за стресса, особенно длительного, появляются мышечные зажимы. Отсюда – многие заболевания. А при вашем недуге это тем более вредно! Лично я при стрессовых ситуациях дома танцую. Есть партнер – хорошо. Если же его нет, метод все равно действует.

Синдром Шегрена

Мне 63 года, диагноз синдром Шегрена. Беспокоят сухость во рту, синдром сухого глаза. Уважаемая Г.Г. Гаркуша, помогите, пожалуйста, в лечении этого синдрома и расскажите о его причине!

Носкова В.Н., Свердловская обл., г. Березовский

Такое заболевание особенно часто бывает у женщин после 40 лет. По статистике, в 20% случаев синдром Шегрена проявляется у больных с ревматоидным артритом, в 10% случаев – у тех, кто страдает аутоиммунными заболеваниями печени. И чаще всего синдром развивается на фоне хронического течения системной болезни – красной волчанки, склеродермии или другой. Постепенно поражаются слизистые оболочки. Идет хроническое воспаление желез, преимущественно слюнных и слезных. Отсюда и сухость во рту, в глазах, как в вашем случае. Но все это лишь дополняет картину основного заболевания и усложняет его лечение.

Очень важно вовремя начать лечение такой болезни, а для этого нужна точная диагностика. Но особых диагностических тестов, позволяющих сразу распознать заболевание, не существует. Врач смотрит на результаты анализов: СОЭ, СРБ (с-реактивный белок), ревматоидный фактор (РФ). Часто требуется исследование на специфические антитела, показатели которых повышаются при синдроме Шегрена. Может понадобиться и биопсия слизистой рта, которая позволяет обнаружить воспаление мелких слюнных желез. И, конечно, должны насторожить следующие симптомы.

Первый и самый частый признак синдрома Шегрена – кератоконъюнктивит. У больного плохо вырабатывается слезная жидкость. Поэтому веки умеренно красные, в конъюнктивном мешке – своеобразные выделения (тягучие, в виде тонких нитей и комочков). Глаза теряют блеск, появляется светобоязнь. Жгучая боль усиливается при движениях век.

Второй признак – поражение слюнных желез, приводящее к сухости во рту. Часто воспаляются околоушные

КОСТОЧКИ НЕ ПРОСТЫЕ, А ВИНОГРАДНЫЕ

Раньше я покупал виноград только тех сортов, в плодах которых не было косточек. А потом я узнал, что вся сила виноградины сконцентрирована в косточке.

Силушка эта состоит в растительных фенольных соединениях – проантоцианидинах, очень сильных антиоксидантах (во много раз сильнее, чем, например, витамины С и Е). К тому же вещества, которые содержатся в виноградных косточках, защищают и восстанавливают сосуды, снижают вредный холестерин. И я решил воспользоваться советом специалистов – принимать ежедневно 1/2 ч. л. перемолотых виноградных косточек. Цель – снижение уровня «плохого» холестерина.

Через месяц, сдав анализы крови, я убедился, что виноградные косточки действительно положительно влияют на организм человека. Желаемая цель была достигнута. И теперь я раз в три месяца устраиваю своему организму чистку виноградными косточками. И было еще одно интересное наблюдение. Я заметил, что употребление виноградных косточек нормализует давление – во время приема этого снадобья у меня, гипертоника с огромным стажем, никогда не было скачков АД. А недавно я узнал о том, что целебные вещества виноградных косточек улучшают кровоснабжение головного мозга. И память, и мыслительные процессы, и зрение улучшаются. Вот какую силу имеет маленькое виноградное зернышко!

Орлов Иван, г. Первоуральск

СИНЕНЬКИЕ ВАС ЗАЩИТЯТ

Прочитав статью о баклажанах, я задумалась: «Может, и мне попробовать лечиться синенькими?» Наряду с описанием особых целительных свойств в статье был указан рецептик от гипертонии и ишемии.

Мне захотелось проверить его эффективность. Для приготовления лекарства нужна была кожура баклажанов. Я купила на рынке фиолетовое чудо и сделала все, как указывалось в рецепте.

Сняла с синеньких кожуру, подсушила ее в духовке, перемолола в кофемолке, а потом 3–4 раза в день принимала до еды по 1 ч. л. порошка, запивая водой.

При помощи синеньких я хотела подлечить свое сердечко – ведь я уже много лет страдала от ИБС. Принимая порошок баклажана, я все время ждала, что вот еще чуть-чуть, еще немножко – и одышка исчезнет, ноющие боли в сердце прекратятся. Но таких изменений не было. И вдруг я отметила: «А кишечник-то мой стал работать нормально – слабительных средств принимать не приходится!» Я понимала, что такие перемены могли произойти только благодаря баклажану. Приятное открытие!

Прошел еще один месяц. Порошок из кожуры баклажана я продолжала принимать. Наконец, и мое сердечко отреагировало на него – прекратило болеть, а приступы удушья стали редкими. С тех пор баклажан стал для меня предметом пристального изучения и поклонения. Я часто пользуюсь некоторыми рецептами.

1. Для укрепления десен. Залейте 1 ст. л. порошка из баклажанов 1 стаканом кипятка, настаивайте 15–20 минут, затем добавьте 1 ч. л. соли и полощите рот этой смесью.

2. При панкреатите. Возьмите 2 ст. л. порошка высушенных баклажанов, залейте 0,5 л кипятка, выдержите на кипящей водяной бане 30 минут, охладите, процедите. Принимайте по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Баклажан – своего рода природный антибиотик, который помогает организму справиться с различными инфекциями. А еще он относится к нежирогенным продуктам, то есть таким, которые вы можете употреблять в любых количествах, не рискуя располнеть – синенькие будут следить за вашим весом.

Жулькова Г.Д., г. Старая Русса

ГРИБНОЕ ЛЕКАРСТВО ИЗ ЛЕСНОГО ЦАРСТВА

Моя сестра Жанна уже не первый год увлекается народной медициной. Толчком к этому послужило заболевание – поликистоз.

УЗИ показало, что на правом яичнике у Жанны несколько кист. Избавиться от них помогли белые грибы – точнее настойка из них. Замечу: свое название гриб получил за то, что даже после сушки его трубчатый слой и ножка остаются белыми, тогда как другие грибы после сушки чернеют.

С каким бы скептицизмом некоторые люди ни относились к народной медицине, но практика показывает: дедовские методы очень эффективны! Вот и ситуация с Жанной тому подтверждение – ведь УЗИ показало, что кисты исчезли.

Когда в «ЛП» №7 за 2012 г. я нашла похожий рецепт, то тоже решила написать в газету – пусть будет еще одно подтверждение эффективности настойки белых грибов. Вот только готовим мы настойку иначе.

Промыть шляпки белых грибов, разрезать их (но не очень мелко!), наполнить ими литровую стеклянную банку, залить доверху водкой. Ее понадобится примерно 0,5-0,6 л. Банку закрыть марлей и настаивать 2-3 недели. Принимать настойку по 1 ч. л. 3-4 раза в день до еды. Иногда для выздоровления понадобится 2 курса – 3 недели каждый, с 7-дневным перерывом между ними, а иногда – три курса.

И еще одно свойство белых грибов было выявлено. Произошло это случайно. Жанна должна была сдавать анализы крови – вот тут-то и выяснилось, что многие показатели формулы ее крови изменились. Я – не медик. И, понятное дело, не воспроизведу все термины. Но скажу просто: «Раньше кровь была более густой, а настойка гриба способствовала ее разжижению!» Так мы узнали, что в белых грибах есть еще одно ценное качество – способность снижать вязкость крови!

Сверкина Диана, г. Калуга

ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП – ГИБКОСТЬ

Однажды в поликлинике врач предложил мне нагнуться, чтобы достать пальцами рук носки ботинок. Я заохала: мол, какие наклоны в моем возрасте? Спина болит – и все в таком духе... Мне тогда еще не было и 60 лет. А доктор привел интересный пример.

Одна известная балерина, которая старше меня лет на пять, очень огорчается, если ей не удается по утрам сесть на шпагат. Почему же так получается, что одни в преклонном возрасте могут садиться на шпагат, а другие едва с кровати сползают, чтобы добраться до кухни?

Меня такой пример как будто встряхнул. Стыдно стало, что обросла жиром, из-за которого порой и дышать-то трудно, не то что наклоняться. Дала себе слово: немедленно займусь собой, чтобы не краснеть больше в поликлинике перед врачом.

Стала меньше есть и больше двигаться на свежем воздухе, чаще ходить пешком, а еще развивать гибкость.



Каждый день делала самые простые упражнения для шеи и поясницы, рук и ног, даже для пальцев. Научилась ходить на цыпочках и потягиваться, как кошка. За весь день, пока занималась обычными делами, старалась выполнять как можно больше таких движений, которые бы растягивали позвоночник и все суставы. Позже нашла и книжку с упражнениями на суставные растяжки. Я заметила: информация сама тебя находит, когда ты занимаешься нужным, важным делом. И вот подтверждение: через год, сбросив почти 23 кг веса, я уже присоединилась к группе здоровья. В ней все занимались особой гимнастикой на основе йоги и цигун. Сейчас уже могу не только достать пальцами рук носки ног. Научилась быстро снимать напряжение при помощи растяжек в спине, шее. Самое приятное – когда ты вдруг начинаешь понимать, что не болезнь управляет тобой, а наоборот. Если раньше по утрам мне требовалось какое-то время, чтобы расходиться, то теперь я забыла, что такое остеохондроз, хруст в шее и коленках.

Гибкость очень важна для общего самочувствия. А суставам, даже больным, обязательно нужна посильная нагрузка. Нельзя позволять себе медленно превращаться в соляной столб. Даже дома, занимаясь самыми обычными делами, помните: здоровье зависит от вашего желания быть здоровыми и оставаться молодыми!

Порошина Тамара Андреевна, г. Москва

НЕ УПУСКАЙТЕ ШАНС ПОРАДОВАТЬСЯ

Все мы замечаем, как легко бывает общаться с одними людьми и как трудно с другими. Давайте подумаем, почему так происходит.

Есть люди, легкие на подъем. Они хорошие собеседники, всегда умеющие поддержать разговор. От них узнаешь что-то новое, интересное. Другие же, напротив, стремятся сконцентрировать ваше внимание только на их собственных проблемах, болячках. Они только и делают, что жалуются. И дети у них неблагодарные, и соседи мелочные, и врачи неграмотные... Список претензий можно продолжать до бесконечности. У такого человека вечно унылое, недовольное выражение лица. Понятно, что он всегда плохо себя чувствует. Откуда же взяться хорошему самочувствию, если нет ни одной положительной эмоции? А ведь каждый понимает, как важно для здоровья поддерживать настроение приподнятым, ну хотя бы просто ровным, нейтральным! Потому что от нашего настроя во многом зависит иммунитет. Если человек настроен



позитивно, его организм способен защищаться от болезнетворных микробов и многих недугов. Но для этого приходится делать некоторые усилия. Не проще ли вылить весь негатив на своего приятеля, знакомого, чтобы вызвать сочувствие? А заодно испортить настроение и ему (такое тоже часто бывает). Поэтому я обращаюсь к своим сверстникам, людям зрелого, как сейчас принято говорить, возраста. Не укорачивайте жизнь ни себе, ни близким! Пора уже взять на себя ответственность за собственное здоровье, да и за всю жизнь. Это значит – не ныть, не распускаться, не срывать зло на окружающих, не жаловаться на судьбу и детей, не искать сочувствия. Надо научиться искренне радоваться каждому новому дню и всему, что у вас есть. Изо всех сил стараться не делать никому зла. Психологи говорят, что стоит всегда помнить о законе бумеранга. Зло, сделанное вами, возвращается к вам же, но только бьет больнее. И любой добрый посыл возвращается удесятеренным. Так творите добро! Вот где источник хорошего настроения и долгой активной жизни. Надо стремиться к тому, чтобы каждый день радовать окружающих одним только своим появлением. Это ли не способ жить счастливо?

Стеценко Николай Павлович, г. Екатеринбург

Выход из



Почему сейчас так много больных, которые годами ходят кругами по поликлиникам? Специалисты направляют страдальцев друг к другу, разводят руками, ссылаются на возраст... Почему же они даже диагноз не могут определить? Возможно, дело не в том, что врачей теперь плохо учат в институтах. И даже не в том, что государство выделяет недостаточно средств на медицину. Давайте поищем ответы на такие важные вопросы вместе с К.И. Дорониной.

КУДА УХОДЯТ СИЛЫ?

Ксении 56 лет. При росте 164 см весит 130 кг. Несмотря на полноту, выглядит она очень женственно. Кожа чистая, сияющая, да еще коса до колен. Женщина начитанная, умная, только вот одинокая. Лицо ее было бы миловидным, если бы не застыла на нем маска страдания. Жизнь не сложилась. Любовь к женатому мужчине растянулась на 25 лет. Когда Ксения поняла, что отношения бесперспективные, в душе осталась лишь пустота. Все же она сумела справиться со своей болезненной страстью и долгим ожиданием, когда повзрослеют его дети. А сама матерью так и не стала. Ушли на погост ее родители. Долгие поиски родственных душ принесли одно разочарование. А у чужих семейных очагов всю жизнь не погреешься. Подруги частенько просто пользовались ее душевностью, добротой, желанием помочь. И работа не приносила радости. То, чему она училась когда-то в институте, было перечеркнуто. Ведь у нас давно уже совсем другое государство...

Так Ксения и вышла на пенсию. Замужеством не интересовалась, мужчин боялась и даже ненавидела. Вот и не нашлось того единственного, которого она не искала.

Ксения обеспечена, сдает лишнюю квартиру, которую ей оставили по завещанию родственники. Ест немного, почему-то постоянно экономит. Совсем не любит себя, одевается как старуха, и нет у нее никакого желания выглядеть нормально. Да и жизненных сил почти не осталось. Одни болезни.

ХОЖДЕНИЕ ПО МУКАМ

У Ксении высокое давление, 210 на 120. А мытарства по врачам еще больше обессиливают. Болит все тело, но особенно голова. Лицо и волосы постоянно влажные, по шее стекает липкий и холодный пот. После любой еды у нее чуть ли не обморочное состояние. Мурашки по телу, судороги в икроножных мышцах, боли в мышцах живота. Невозможно повернуться, нагнуться, потянуться. Еще двоится в глазах, катастрофически падает зрение и часто повышается температура до 37,5 °С, особенно вечером. А вот анализы нормальные. Что за болезнь такая?

«Может, щитовидка?» – эндокринолог, наверное, насмешничает, ведь гормоны в норме, и узлы не прощупываются. Невролог разводит руками. По его части тоже все в норме, поэтому он посылает пациентку обратно к терапевту.

«Вы по-настоящему не лечитесь, – упрекает терапевт. – Если регулярно пить таблетки от давления, то с такой гипертонией можно жить очень долго». Все органы – в пределах возрастной нормы, и диабета нет... «Но мне ничего не помогает!» – Ксения пытается достучаться до врача, молодой еще женщины. Та долго что-то пишет в медицинской карте на непонятном языке и не поднимает глаз. Вообще, такое впечатление, что Ксения ей очень неприятна, чуть ли не личный враг. Закончив писать, доктор срывается, повышает голос: «Да у вас все в порядке! Вы просто надумываете себе болезни!» Ксения плачет. Ведь уже и ходить невозможно – ноги немеют, как и левая половина лица. И давление с утра ужасное. И ночами она почти не спит, потому что через каждый час бегает в туалет по-маленькому, а вот за день всего раза два-три... Что же делать?!

Доктор краснеет от злости: «Худейте! Обращайтесь в центры похудения!» Ксения оправдывается тем, что все это уже пройдено. Тогда раздражение терапевта усиливается: «Обращайтесь к психиатру». Теперь пациентка рыдает. Ведь и там она уже была, даже лежала в стационаре! Но от транквилизаторов становилось только хуже – пульс падал до сорока ударов при высоком давлении.

Доктор разводит руками: «Ну просто не знаю, что с вами делать. Ложитесь на обследование». Так ведь лежала уже! И пациентка выходит из кабинета в слезах.

Уже в гардеробе до ее руки дотрагивается старенькая медсестра, которая присутствовала в кабинете во время приема. Ей уже, наверное, за семьдесят. Она шепчет на ушко Ксении: «Милая, как придешь домой, вызови скорую. Возьми грех на душу – соври, что поносом трое суток исходишь, чтобы в инфекционную больницу попасть. Там Георгий Ефимович, врач от Бога. Расскажи ему все как на духу. Он найдет причину твоей хвори. Скажи, что тебя послала– Сорокина. Я 35 лет у него отработала».

Ксения так и сделала. И на счастье попала как раз к Георгию Ефимовичу.

ВРАЧ ОТ БОГА

В больнице все началось сначала: уйма анализов, всевозможных обследований... Только лечащий врач Георгий Ефимович внимательно выслушивал своих пациентов и говорил с ними ласково. Ксению он называл то деточкой, то ласточкой и задавал странные вопросы. Например: какие сны видятся, что из еды она предпочитает? Или вот про стул. Жидкий или катушками, как у козы, много или мало, какого цвета? Еще спрашивал, как живется с соседями, имеются ли друзья, родные, какие с ними отношения. Из разговоров получалось, что все у нее в жизни нехорошо. Но врач улыбался: «Ты, ласточка, расскажи, что у тебя есть хорошего». А хорошего-то вроде и не было...

замкнутого круга

Дней 10 доктор проводил обследования. Даже мочу нюхал и на вкус пробовал. И после МРТ головного и спинного мозга вызвал к себе Ксению в кабинет. Улыбаясь старыми добрыми глазами, он сообщил, что все-таки нашел причину ее страданий: микроаденома гипофиза. Небольшая доброкачественная опухоль в голове. Но лечение будет нелегким при таких-то мрачных мыслях да при такой жизни.

Ксения спросила, что же не так с ее жизнью и почему ей трудно вылечиться. Доктор объяснил, что гипофиз – важнейшая железа, которая «отвечает» за эмоциональное состояние. Есть и обратная связь – между эмоциями, мыслями и нашими органами. Как же тут вылечиться, если человек ни во что не верит, ничего не ждет от будущего и никого не любит, включая себя? Все эмоции Ксении направлены на одно: стремление избавиться от ненавистного тела. Отсюда и чувство безысходности, и страх перед надвигающейся смертью.

Вот так человек сам настраивает свой мозг и переводит себя в категорию «не жилец». Ведь отрицание самой себя бьет по всем железам внутренней секреции. Если в жизни нет ничего хорошего, вырабатывается очень мало эндорфинов, которые еще называют гормонами счастья. И разрастается аденома.

Что же делать? Надо менять свою жизнь, развивать «духовный разум», интуицию, радоваться жизни и верить в свое исцеление.

Целебные травы и диета, назначенные старым врачом, его мудрость и человеколюбие сделали свое доброе дело. Кроме того, Ксения принимала строго по схеме, разработанной специально для нее, настойку из грецких орехов на очищенном керосине. Орехи брала молочной спелости, собранные до дня Ивана Купалы. Лечилась больше двух лет, и микроаденома гипофиза полностью рассосалась. За это время Ксения постепенно похудела на 50 килограммов. Нагрузка на сердце, сосуды значительно уменьшилась, и давление выровнялось, и ноги уже не беспокоили. Она стала много гулять, часто выбиралась на дачу и с радостным удивлением смотрела на облака, на звездное ночное небо.

Жизнь Ксении совершенно переменилась. Она нашла свой духовный путь, обратившись с молитвой к святому целителю Пантелеймону – мудрому и сострадательному помощнику всех мучающихся телесными и душевными недугами. Сейчас это красивая и уверенная в себе женщина, которая занимается благотворительностью, помогает больным. Она избавилась от недуга, в первую очередь исцелив свою душу. Вера в Бога, самодисциплина, растительная диета и целебные травы спасают и при более тяжелых заболеваниях.

ЧУДЕСА СЛУЧАЮТСЯ

Аденома гипофиза – конечно, не смертельное заболевание, но многие люди мучаются из-за него чуть ли не всю жизнь. Исцеление Ксении похоже на чудо. А чудеса иногда случаются, когда Бог посылает нам мудрых и добрых людей. Вот и Ксении довелось встретить на жизненном пути такого человека, настоящего врача.

Служение своему призванию – одно из главных условий успешного врачевания. И такие одаренные люди были во все времена. Объединяет их то, что лечат они самого человека, а не отдельные органы. Ведь болезнь является уже следствием неправильного образа жизни, вредных мыслей, эмоций. А чтобы понять истинную причину недуга и объяснить ее пациенту, необходимо сначала достучаться до его души. На такое способен не каждый доктор. Вера в Бога помогает и в этом деле. Она дает жизненные силы и доктору, и больному.

Считается, что врачи в основном придерживаются материалистических взглядов. Но в истории медицины немало совсем других примеров. Многие одаренные доктора, увлекшиеся по молодости материализмом, с опытом убеждаются в несостоятельности такого мировоззрения и становятся глубоко верующими в Бога людьми. Ярким примером тому служит Николай Иванович Пирогов, русский ученый, знаменитый хирург, педагог и общественный деятель.

МЫ – ЧАСТЬ ПРИРОДЫ

К сожалению, человек сейчас отдалился не только от Бога, но и от Природы. А значит, потерял генетическую память, интуицию, необходимую для выживания. Больной уже не может инстинктивно отыскать свои растения, чтобы исцелиться с их помощью, как делают животные. А ведь растения, как и человек, дышат, чувствуют, живут. Это уже доказано многочисленными опытами, а нашим предкам было известно давным-давно.

Когда-то люди чувствовали энергетику растений, ее связь с человеком. Таких людей называли знахарями. Целитель словно становился проводником между душой больного и жизненной силой растения. Говорят, что с подобными способностями надо родиться, как рождаются талантливые художники, поэты или композиторы. Но каждый из нас может в какой-то мере развить в себе интуицию, научиться чувствовать и понимать природу. Тогда и травы помогут в болезни, и люди придут на помощь в трудную минуту.

Что же касается врачей, то такая работа должны быть выбрана только по призванию. Это особое предназначение. Вспомним о том, что мы, люди, – часть природы, как и животные, и растения. А в природе все взаимосвязано! Поэтому, какое бы решение ни принимал врач, оно должно быть мудрым, то есть соответствующим вечным законам бытия. Лишь тогда он способен почувствовать и понять, что на самом деле происходит с больным. Только в таком случае можно поставить верный диагноз и назначить эффективное лечение.

Три челюсти

Гирудотерапия – лечение пиявками – снова вошла в медицинскую практику не только в России, но и по всему миру. А ведь еще недавно этот древний лечебный метод и люди, его практиковавшие, воспринимались с большой иронией: вспомним хотя бы Дуремара – одного из героев сказки Алексея Толстого «Золотой ключик». Что же нашли в этих маленьких вампирах такого, что ими заинтересовалась даже современная медицина? На вопросы «Лечебных писем» отвечает главный редактор журнала Terra Medica, канд. мед. наук И.В. ПОПОВ.

– Игорь Владимирович, чем же эти злобные существа – пиявки – привлекают внимание медиков?

– Славу злобных кровопийц пиявки имеют незаслуженно. Просто они созданы так, что ничем иным, кроме крови теплокровных животных, питаться не могут. Но при этом пиявки приносят жертве большую пользу. А то, что рот пиявки имеет три челюсти и триста зубов, только помогает им с легкостью и совершенно безболезненно впиваться в кожу. Есть у пиявок и множество других замечательных особенностей, но, как я понимаю, нас сейчас больше волнует, какую именно пользу может извлечь человек из лечения пиявками.

– Да, конечно. Но зачем пиявки, когда у медицины есть тысячи лекарств?

– При хронических заболеваниях даже самые современные лекарства могут решить далеко не все проблемы. К тому же у любых медикаментов есть побочные эффекты, ограничивающие их применение. Врачи еще в античные времена заметили, что нередко пиявки совершают чудеса в лечении заболеваний, при которых другие средства бессильны. Их ставили по всей поверхности человеческого тела. А для труднодоступных мест, куда пиявка не могла добраться самостоятельно (например, в прямую кишку или ноздри), существовали специальные трубки-аппликаторы. Туда помещали пиявку, и она ползла по трубке до конца, пока не присасывалась к нужному месту. В XVIII веке ежегодно ставили тридцать миллионов пиявок! Великий русский врач Н.И. Пирогов считал гирудотерапию одним из важнейших разделов медицины и применял ее при самых разных патологиях. Но постепенно от лечения пиявками отказались, потому что оно не приносило сразу столь же заметного эффекта, как, скажем, кровопускание.

– А какие эффекты гирудотерапии привлекают медицину сегодня?

– В слюне медицинских пиявок уже нашли около 150 компонентов – ферментов и биологически активных веществ, обладающих целебными свойствами. Присасываясь к своей жертве, пиявка не только сосет кровь, но и впускает в ранку все эти вещества. В первую очередь, гирудин – фермент, снижающий свертываемость крови. Другие вещества слюны пиявки восстанавливают микроциркуляцию в органах и тканях, улучшают снабжение их кровью, препятствуют образованию атеросклеротических бляшек, нормализуют артериальное давление, уменьшают отеки, растворяют тромбы, расщепляют жировые отложения. Восстанавливается передача нервных импульсов, уменьшается проницаемость стенок сосудов. Наблюдается также обезболивающий эффект.

– А влияет ли сам факт кровопускания?

– Конечно! Лечебный эффект гирудотерапии обусловлен, в том числе, и кровопусканием. Только в отличие от старинного «отворения крови», небольшие кровопотери, вызываемые пиявкой, улучшая общее состояние, не влияют на уровень гемоглобина.

Механизм действия пиявок известен лишь в общих чертах, и лечение ими хранит еще немало тайн. Мы далеко не всегда знаем, какими именно процессами – химическими, рефлекторными или психогенными – вызвано то или иное лечебное действие пиявки на организм человека.

– При каких заболеваниях могут помочь пиявки?

– Спектр заболеваний, при лечении которых дополнительно к основной терапии используются медицинские пиявки, очень широк. Начнем с заболеваний сердечно-сосудистой системы. Это атеросклероз, гипертоническая болезнь, стенокардия и другие проявления ишемической болезни сердца, нейроциркуляторная дистония, различные заболевания сосудов и т.д. Благодаря воздействию пиявочного фермента гирудина на сосуды и кровь улучшается снабжение кислородом всех внутренних органов, в том числе и миокарда. Фермент дестабилаза и еще ряд веществ пиявочного секрета понижают артериальное давление. И это лишь малая доля тех болезней, при которых пиявки эффективны…

– Наверное, и проблемы с венами они помогают решать?

– Правильно, следующая группа заболеваний, при которой показано лечение пиявками, это заболевания вен: варикозная болезнь, тромбофлебит, геморрой, а также заболевания периферических артерий, трофические язвы и трещины прямой кишки. При этих болезнях наиболее важными являются такие эффекты гирудотерапии, как снижение свертываемости крови, укрепление стенок сосудов и обезболивающий эффект.

При тромбофлебите использование пиявок вообще является единственным безоперационным методом борьбы с тромбами, в том числе застарелыми, потому что пиявочный секрет уменьшает склеивание тромбоцитов. Эти клетки крови вызывают ее свертывание, но, склеиваясь, они могут образовывать в сосудах сгустки – тромбы. Оторвавшись от стенки сосуда и перемещаясь с кровью, тромб способен закупорить сосуд и нарушить кровоснабжение какого-то органа, что приводит к тяжким последствиям.

А при геморрое иногда бывает достаточно двух-трех сеансов гирудотрапии, чтобы снизить боли при сидении и во время акта дефекации, а также предотвратить геморроидаль-

и триста зубов



ное кровотечение или даже полностью устранить его.

– В каких еще областях медицины используется гирудотерапия?

– Очень важная сфера – это лечение болезней органов дыхания: бронхиальной астмы, хронического и острого бронхитов, пневмонии, эмфиземы легких, пневмосклероза. Это серьезные заболевания, при которых гирудотерапию, как правило, применяют вместе с курсами лекарственных препаратов, физиотерапией и массажем. Здесь используется противовоспалительное действие веществ пиявочного секрета, к тому же они улучшают обмен веществ в тканях и кровоснабжение органов.

– Однако причины-то у болезней дыхательной системы разные!

– Пиявка нормализует состояние организма, который получает возможность лучше справляться с болезнью. Возьмем, например, бронхиальную астму. Это тяжелое воспалительное заболевание, которое характеризуется одышкой, кашлем и хрипами. Причины бронхиальной астмы различны: это и наследственный фактор, и экологический, и аллергическая реакция на различные вещества. Гирудотерапия при астме оказывает противовоспалительное, противоаллергическое, а также общеукрепляющее действие. В результате у больного улучшается самочувствие, приступы астмы случаются реже. Причины бронхита (острого и хронического) иные: это вирусы и бактерии, реже – какие-то токсиканты, которые вызывают воспалительные процессы на поверхности бронхов. В лечении бронхита используется противовоспалительное действие пиявочного секрета.

– Применяются ли пиявки в гинекологии?

– Да, и с большим успехом – при лечении инфекционных и воспалительных заболеваний, в том числе хронических воспалений матки и придатков, маститов, кольпитов, дегенеративных изменений в яичниках, миом, спаек, эндометриоза. Постановка пиявок улучшает самочувствие женщины при климактерических расстройствах, нарушениях менструального цикла, предотвращает осложнения после воспалительного заболевания или операции. А еще они прекрасно лечат женское бесплодие и привычное невынашивание беременности. Мужчины тоже не обижены: пиявки эффективны в лечении простатита, аденомы простаты, мочекаменной болезни и мужского вторичного бесплодия.

Вообще, если перечислять области медицины, где успешно применяется гирудотерапия, то назвать придется почти все. Это почти любые заболевания ЖКТ, почек, печени и желчевыводящих путей. Это болезни опорно-двигательного аппарата (позвоночника, костей, суставов) и всевозможная неврология (невриты, невралгии, сотрясения мозга, неврозы, эпилепсия и т.д.). С успехом применяют пиявок при лечении кожных, аллергических, ревматических заболеваний, патологий лор-органов, болезней обмена веществ, в офтальмологии, стоматологии. Используется гирудотерапия и в косметических целях: пиявки омолаживают кожу, помогают избавиться от отеков и целлюлита.

– Каким же образом пиявке удается лечить все подряд?

– Гирудотерапия – пожалуй, самое универсальное природное средство лечения. Природные средства действуют не так быстро, как лекарства, но эффект от них намного выше, а побочных последствий гораздо меньше. Конечно, ферменты и другие биологически активные вещества пиявочной слюны сильно влияют на все процессы в организме. Но главная особенность воздействия пиявки на человека – в том, что ее укус производит мощное рефлекторное действие на головной мозг, восстанавливая и активизируя все наши регулирующие системы: нервную, эндокринную, иммунную. А именно от их состояния зависит наше здоровье и общее самочувствие.

На местном уровне пиявка регулирует кровообращение, микроциркуляцию – благодаря этому снимаются венозный застой, воспаления, боли, отеки, спазмы, даже рассасываются спайки. А морфиноподобные вещества, выделяемые пиявкой, успокаивают нервную систему.

– Неужели у лечения пиявками нет каких-то противопоказаний?

– Противопоказания есть, но их мало. Это онкология, нарушения свертываемости крови (в том числе гемофилия), какие-то внутренние кровотечения, а также наличие психиатрического заболевания (человек может неадекватно среагировать на пиявку). Противопоказанием может также считаться беременность, потому что это нестабильное состояние, и заранее не известно, какова будет реакция организма. Из побочных эффектов могу назвать снижение гемоглобина – очень редко, но это случается. Нельзя также ставить пиявки рядом с трофической язвой.

– Можно ли себе ставить пиявки самостоятельно?

– Нет, делать это должен только врач-гирудотерапевт. Но пиявки иногда действуют через обострение, если организм начинает слишком быстро освобождаться от токсичных продуктов венозного застоя. Ему надо помочь: улучшить работу выделительных органов – печени и почек. Врач назначит какие-то простые разгрузочные мероприятия, тюбажи, диету, травы. Особенно важен правильный психологический настрой. Во всем этом решающая роль принадлежит самому пациенту.

Беседовал Александр ГЕРЦ

ДИАБЕТУ – НЕТ!

Если хоть кто-нибудь в роду болел диабетом, о здоровье детей должны вовремя позаботиться родители.

Родителям надо постоянно обращать внимание на то, как развивается их ребенок. Потому что риск заболеть диабетом в случае плохой наследственности значительно выше, чем у всех остальных людей. Но главным в появлении болезни является не столько генетическая предрасположенность, сколько привычки в питании, образе жизни и образе мыслей, присущие данной семье.

Мне повезло, потому что я стала студенткой мединститута и очень рано начала интересоваться вопросами здоровья. Поскольку и мама, и бабушка, и тетушка были больны диабетом, я поняла, что надо любой ценой оградить себя от такой угрозы. И мне это пока удается. А ведь профилактика диабета проста:

- надо следить за весом, который не должен превышать возрастную норму;
- больше двигаться. Сидячий образ жизни так или иначе когда–нибудь скажется на обмене веществ и на здоровье.
- есть овощи, фрукты и зелень, отказавшись от жирной пищи, сладостей;
- алкоголь возможен только в крайне умеренных дозах.
- я всю жизнь стараюсь быть самостоятельной, поскольку с точки зрения психосоматики диабет появляется прежде всего у тех, кто хочет, чтобы им всегда помогали, за них многое делали, а главное, несли ответственность за их дела.

Я могу привести много примеров того, как в семье имелись наследственные заболевания, но благодаря правильному отношению к себе, разумной диете и распорядку жизни это заболевание не проявилось у детей или внуков. Например, бабушка страдала диабетом. Ее дочка тоже. Но внучка, родив ребенка, очень многое переосмыслила в своей жизни и стала воспитывать сначала сына, а потом и дочку совершенно иначе. Конечно, диета была другой, нежели у нее в детстве. Она отдала детей в спортивные секции, стала прививать детям вкус к самостоятельности и желание радоваться оттого, что они сами сумели сделать.

У детей диабет не развился, хотя бабушка свою дочь постоянно критиковала и говорила, что она лишает внуков простых радостей. Она даже просила меня поговорить с ее дочерью и «вразумить глупенькую». Теперь бабушка помалкивает.

Все это элементарные правила. Но ведь человек привык надеяться на авось, поэтому многие начинают лечиться, только когда вдруг узнают, что сахар в крови повышен.

Лично я сама себя постоянно контролирую. Обязательно два раза в год сдаю анализ крови, чтобы знать, каков уровень сахара.

Дорогие родители! Дети могут не знать, что у них есть риск чем-то заболеть. Потому родители должны им рассказать, как надо жить, каких правил придерживаться, чтобы прервать зловредную наследственность. Если вовремя этого не сделать, можно подвергнуть жизнь детей серьезной опасности.

Комарова Ирина Сергеевна, г. Омск

ГЛАЗАМ ПЛОХО БЕЗ СЛЕЗ

У меня синдром сухого глаза. Жуткое состояние, потому что глаза постоянно устают, острота зрения падает. Полный дискомфорт.

Начиналось все постепенно, как у многих, кто вынужден работать, напрягая зрение. Например, за компьютером. Сегодня ведь уже практически все так работают. Сначала мои глаза уставали к вечеру. Потом вдруг началось слезотечение. Я купила в аптеке знакомые капли и стала их закапывать. На некоторое время становилось лучше, но к вечеру ситуация вновь ухудшалась. Научилась даже делать примочки с настоями противовоспалительных растений, таких как календула, ромашка, шалфей. Мне снова показалось, что дело пошло на поправку. Но, видимо, процесс деградации слезных желез зашел уже далеко. Продолжала напряженно работать, время от времени что-то закапывала, прикладывала… И только через год самолечения додумалась пойти к офтальмологу, которая меня хорошенько отругала за безответственное отношение к своему здоровью. Она назначила курс витаминных уколов и витаминные капли, которые делали в аптеке специально для меня по особому рецепту. Еще я прошла курс лечения таблетками, содержащими лютеин-комплекс, улучшающий зрение.

Домашние процедуры свелись к тому, что я стала капать в глаза облепиховое масло по 1 капле на ночь и носила специальные очки. Мало того, в процессе обследования выяснилось, что мне еще нужны очки для чтения и работы, а кроме них – специальные, которые защищают от бликов компьютерного монитора.

Пришлось пересмотреть и питание. Теперь стараюсь чаще есть свежие молочные продукты, яйца, морковку и такие ценные для зрения ягоды, как черника, голубика. В медицинском отделе книжного магазина скупила все, что относится к вопросам улучшения зрения. Нашла несколько комплексов специальных упражнений, усиливающих кровообращение в глазах, и делаю такую гимнастику постоянно. Постепенно дело пошло на лад.

Я и не подозревала, что синдром сухого глаза может привести к поражению роговицы. А это чревато потерей зрения! Вот почему не стоит заниматься самолечением после недельного курса домашних процедур, которые не принесли результата. Если у вас простое воспаление от переутомления, оно пройдет через неделю. Но если остается хотя бы малейший дискомфорт в глазах, надо срочно обследоваться. Потому что возможны самые разные болезни, включая отслоение сетчатки, что уже ведет к слепоте. Так что лучше не рисковать и лишний раз сходить к специалисту.

Морозова Юлия, г. Зеленоград

Это растение живет около 90 лет. Оно поможет и вам продлить свои годы! Свежие ягоды – отменное лакомство, но не только. Из них готовят витаминные напитки, целебные настои. У голубики много удивительных свойств, и одно из них – способность укреплять память. Созревают ягоды именно сейчас!

Голубика-долгожительница

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО КРИЗОВ

Для меня голубика полна загадок. Разве не удивительно, что одним растением можно вылечить взаимоисключающие болезни? Голубикой лечат, например, и диарею, и запор. В первом случае едят ягоды или компот из них, а во втором – готовят отвар из листьев. Но такой отвар – еще и прекрасное средство для сердечников, гипертоников. Он нормализует ритм сердца, успокаивает нервы, снижает риск гипертонических кризов.

Отвар должен быть насыщенным. Для этого берут 50 г листьев, кипятят в 200 мл воды 10 минут, настаивают в теплом месте 1 2 часа, затем процеживают. Принимают по 1 ст. л. 4 6 раз в день.

При диабете, когда и давление подскакивает, и сердце подводит, такой отвар полезен втройне. И для тех, у кого с возрастом накопилось немало проблем со здоровьем, это просто находка. Отвар из ее листочков понизит уровень сахара, успокоит сердце, выровняет давление, а в придачу приведет в норму весь пищеварительный тракт.

Носкова Виктория Федоровна, г. Вологда

ДЛЯ ЯСНОЙ ПАМЯТИ

В наших краях голубики видимо-невидимо. Грех не воспользоваться таким богатством! Мы обязательно варим из нее варенье, заготавливаем на зиму, сушим. Ребятишки всю зиму едят заготовки из голубики и редко болеют, потому что она укрепляет иммунитет. А поскольку в доме кроме детей и внуков живут еще 3 кота и 2 собаки, раз в год я обязательно устраиваю для всех курс очищения от паразитов. Для этого готовлю такой настой.



Беру 2 ст. л. сушеных ягод голубики, заливаю 250 мл кипятка и настаиваю 1 час. Принимать настой надо по 1/4 стакана через каждые 3 часа в первый день, а в последующие 8 10 дней – по 3 4 раза.

Точно так же можно лечиться при лихорадочных состояниях, сильном жаре. Кроме того, настой, отвар и просто ягоды голубики в любом виде улучшают память и концентрацию внимания. Отвар полезен также при гастритах, колитах, заболеваниях почек, поджелудочной железы. Одним словом, не упускайте возможность вволю наесться голубики. Лучше есть ягоды часто, но понемногу.

Сергейчук Алексей Иванович, г. Псков

СОК ВЕРНУЛ МНЕ СИЛЫ

Железодефицитная анемия, или малокровие, в наше время далеко не редкость. Но я была очень удивлена, когда его поставили именно мне. Вроде бы питание нормальное... Обследовалась совсем по другому поводу. Сдала кровь на биохимию – и вот выяснилось, что уровень гемоглобина слишком низкий. Это объясняло мои постоянные недомогания, усталость. Прошла курс лечения, а закрепляла результат у бабушки в деревне.

Каждый день пила свежий сок из голубики сначала по половине стакана, затем по стакану 3 раза в день за 40 минут до еды. Обязательно с 1 ч. л. меда.

Сок отжимают только из зрелых плодов голубики. Ягоды надо промыть в холодной воде, просушить, пропустить через мясорубку. Из полученной массы отжать через марлю сок. Если есть блендер, процесс упрощается. Помимо того что сок голубики богат железом, он еще гонит желчь, закрепляет, насыщает организм витаминами и снижает уровень сахара в крови. Поэтому сок из голубики пьют при дефиците витамина С, болезнях печени и желчного пузыря холециститах, общей слабости, диарее, воспалении почечных лоханок. Так что за лето я не только избавилась от анемии, но и укрепила весь организм.

Воронина Л.К., г. Санкт-Петербург

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ГОЛУБИКА?

Ягоды голубики укрепляют стенки капилляров и защищают от склероза сосудов. Они снимают воспаление, нормализуют работу кишечника и поджелудочной железы. Свежая голубика – хорошее общеукрепляющее средство. Она богата витаминами и минералами, которые помогают нормализовать обмен веществ. Снадобья из листьев также полезны для желудка, кишечника и сердца, они способствуют снижению сахара в крови.

ФИЗАЛИС В ПОМОЩЬ ПОЧКАМ

Уже который год выращиваю в теплице не только помидоры, перцы и огурцы, но и физалис. Как-то решила поэкспериментировать и посадила три кустика. Оранжевые ягоды так пришлись всем по вкусу, что теперь выделяю под это растение целую грядку.

Ухаживать за физалисом несложно. Растет он хорошо, и уже в конце июля – начале августа я снимаю урожай. Конечно, большую часть мы съедаем в свежем виде. Плоды физалиса сладкие, но не приторные, со слегка кисловатым терпким вкусом. Разных полезных органических кислот в нем очень много – от лимонной до янтарной и винной. Есть витамины С и А. Но особенно он богат минеральными веществами – магнием, фосфором, железом. Они нужны и сердцу, и сосудам, и для крови очень полезны.

Когда начала читать про физалис, узнала, что его плоды в любом виде рекомендуют для профилактики мочекаменной болезни. Ведь это отличное мочегонное средство. Если в сезон сбора урожая выпивать по половине стакана свежего сока в день, то можно очень хорошо почистить почки. А поскольку плоды обладают еще и противовоспалительным свойством, они помогают при нефритах и циститах.

Спелые ягоды физалиса мы любим есть целиком в свежем виде. Добавляю их и во все свежие салаты, как овощные, так и фруктовые – они сочетаются и с теми, и с другими. Но хочется сохранить физалис и на зиму. Тут способов много. Можно варить варенье и джем, мариновать его или даже вялить, как помидоры, на солнце. Но мне по душе моченый физалис. В нем сохраняется больше витаминов, да и готовить его очень просто.

Плоды очистить от конвертиков-листьев, хорошо помыть холодной водой и обсушить, разложив на полотенце. Потом плотно уложить в трехлитровую банку и залить рассолом: на 2 л воды – 50 г сахара и 30 г соли. В первые 2 дня хранить при комнатной температуре, положив сверху деревянный кружок. Затем уже завернуть горлышко плотной тканью и поставить в погреб или на нижнюю полку холодильника. Есть моченый физалис можно через месяц. Я добавляю его в супы, салаты или подаю как закуску.

А для выпечки делаю цукаты. Плоды режу на дольки, отвариваю их в густом сахарном сиропе, даю ему стечь и потом сушу в теплой духовке. Цукаты добавляю в кексы, печенье или просто кладу в вазочки к чаю.

Алтуфьева Ирина, г. Воронеж

МОЯ ДИЕТА ПРИ ПСОРИАЗЕ

Говорят, что течение любой болезни можно облегчить не только лекарствами, но и правильным питанием. У меня псориаз.

Когда я спросил врача о диете, она пожала плечами и сказала, что при моей болезни никаких лечебных диет нет. Тогда я сам поискал информацию и обнаружил много полезного. Псориаз, помимо прочего, связан с нарушениями обмена веществ. Поэтому контролировать его с помощью питания можно и нужно.

Сначала составил для себя список продуктов, от которых следует отказаться. Ничего такого особенного в нем нет. Все, что я решил исключить, и так вредно для здоровья.

• **Меньше животных жиров,** потому что жировой обмен при нашей болезни нарушен. Лучше не есть жирного мяса, сала, куриной кожи, а также всевозможных колбас, сосисок и сарделек. Масло сливочное в небольших количествах полезно, яйца тоже, но не жареные, а вареные. Можно готовить омлеты на пару. Печенье, торты и пирожные, которые продаются в магазинах, содержат много вредных трансжиров и различных добавок. Поэтому их не ем.

• **Специи, маринады, острые блюда могут ухудшить самочувствие.** А в период обострения болезни от них надо отказаться полностью. Ориентируйтесь на свои ощущения и состояние кожи. У кого-то вызывают ухудшение даже такие полезные лук, чеснок и хрен.

• **Категорически противопоказан алкоголь.** Это должно стать правилом. Если не хотите, чтобы кожа постоянно шелушилась, откажитесь от такой «радости».

Фастфуд никому не на пользу. Гамбургер можно сделать дома самим, если очень захочется. По крайней мере, будете знать, что в нем нет всякой «химии».

Теперь о полезных продуктах. Конечно же, свежая зелень, фрукты и овощи – самые лучшие лекарства. При обострениях я вообще переходил практически только на вегетарианское питание. Лишь 2-3 раза в неделю добавлял кусочек рыбы или постного мяса.

Жирная морская рыба, например селедка, тоже нужна. В ней много омега-кислот, необходимых коже и улучшающих липидный обмен.

Хлеб из муки грубого помола, каши из цельных зерен – идеальные источники углеводов и клетчатки для больного псориазом. Они не только снабжают нас микроэлементами, но и помогают очищать кишечник, выводить токсины.

Ну и, наконец, **все кисломолочные продукты** с пониженным содержанием жира. Стакан йогурта или кефира в день – залог хорошего состояния кожи.

Как видите, в моей диете нет ничего особенного. Но благодаря ей я несколько лет не вспоминаю о сильных обострениях псориаза.

Гладков Виктор Михайлович, г. Санкт-Петербург

СИДР – НАПИТОК ЯБЛОЧНОГО СПАСА

19 августа отмечается праздник Преображения Господня, который в народе называют Яблочным Спасом. Каждый год к этому дню я готовлю из собственных яблок много блюд, от пирогов до пастилы. И обязательно на столе стоит кувшин с холодным яблочным сидром.

Его я делаю безалкогольным, потому что и сама алкогольные напитки не пью, и внуков порадовать хочется. Ведь в освежающем сидре столько витаминов и микроэлементов, которые нужны для их растущих организмов! В свой напиток иногда добавляю пряности. С яблоками хорошо сочетаются корица и гвоздика.

А вот сахар не кладу – его и так более чем достаточно в питании детей, да и яблочный вкус, аромат теряются.

Для сидра можно использовать мятые яблоки, которые не пойдут на хранение. Надо их помыть, вырезать гниль, если она есть, а также плодоножки. Если яблоки крупные, разрезать их на части. После чего отжать сок и процедить его через марлю, чтобы убрать мякоть. Ее можно будет для пастилы или джема использовать, а сидр лучше, если он прозрачный.

Сок вылить в кастрюлю и добавить пряности, если хотите. На 1 л сока я кладу 5 шт. гвоздики и корицу на кончике ложки. Сок довожу до кипения, потом убавляю огонь и кипячу минут 5. Так он будет лучше храниться и не забродит. Когда остынет, процеживаю его и добавляю мед по вкусу – если яблоки кислые, то побольше. Перемешиваю, разливаю по банкам и ставлю в холодильник.

Кто-то скажет, что это не классический сидр, ведь он не перебродил. Но мне такой вкус больше нравится. Если кто хочет, можно просто банки оставить в прохладном месте на несколько недель и добавить сахар (но не дрожжи!). Сидр получится алкогольный, с пузырьками, как у шампанского.

Пантелеева З.В., г. Армавир

АРОМАТНЫЙ ОРЕХОВЫЙ ПЕРЕКУС

Все орехи в небольших количествах очень полезны. В них и белок, и незаменимые жирные кислоты. Горсть орехов в день на перекус – отличное средство получить необходимую энергию без лишних калорий. Уж точно лучше, чем булочка с мясом.

Давно так и делаю – беру с собой небольшой пакетик с орехами и перекусываю ими между обедом и ужином. Они сытные, поэтому вечером уже не объедаюсь. Мои любимые орешки – грецкие, миндаль и фундук. Конечно, лучше есть их в сыром виде, без добавок. Но иногда хочется разнообразия, и я делаю «ореховую закуску». В отличие от чипсов и подобных продуктов с разными добавками, они не приносят вреда желудку. Орехами быстро наедаешься. Готовлю блюдо так.

Смешиваю разные виды орехов, кладу их на противень и ставлю в духовку, чтобы они слегка обжарились. Одновременно на сковородке делаю подливку. Растапливаю небольшой кусочек сливочного масла, добавляю совсем немного соли, щепотку красного перца и свой главный ингредиент – розмарин. Обрываю листики с веточки и кладу в сковородку. Перемешиваю, достаю орехи, высыпаю в миску и поливаю этим соусом.

Такая закуска получается очень ароматной, чуть-чуть пряной и невероятно вкусной.

Бородина Анастасия, г. Харьков

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ?

Не так давно я заинтересовался дыхательными практиками. Когда начал изучать этот вопрос, то обнаружил много интересного.

Оказывается, задержка дыхания, которая является важной составляющей дыхательных практик, – это своего рода шоковая терапия. Точно также, как после обливания холодной водой или курса голодания, организм получает встряску и начинает перестраиваться, «бороться за жизнь».

Задержки дыхания выполняют как на выдохе, так и на вдохе. Такие упражнения оказывают сильное физиологическое воздействие на организм. Например, регулярно выполняя задержку дыхания после вдоха, мы помогаем легким более качественно усваивать кислород из вдыхаемого воздуха. Доказано, что при обычном дыхании организм усваивает всего лишь 6-7% кислорода, а задержки дыхания позволяют поднять этот показатель больше чем на 20%. А когда мы делаем задержку дыхания на выдохе, то организм начинает активно избавляться от ненужных, нездоровых клеток, заменяя их на новые.

И в том, и в другом случае в организме запускаются очень интересные процессы – усиливается циркуляция крови, происходит приток кислорода к сердцу и мозгу, организм начинает активно расходовать запасы сахара в мышцах. Вот и получается, что такой простой прием, как задержка дыхания, помогает наладить работу всех систем организма и избавиться от хронических заболеваний.

Техника задержки дыхания чрезвычайно проста.

- Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание и начните мысленно считать: «Раз, два, три, четыре...» А затем выполните выдох через нос. Повторите 10 раз.
- Выполните неглубокий, короткий и резкий вдох через нос и тут же сделайте очень глубокий выдох (чтобы почувствовать, как вы выдохнули весь воздух из легких без остатка). Зажмите нос рукой и задержите сделанный выдох (не вдох!) на 10 секунд. Повторите 10 раз.

Но осваивать задержки дыхания следует осторожно, без фанатизма. Не нужно гнаться за длительностью – «пауза» в дыхании должна быть комфортной. Стоит быть особенно осторожными людям с гипертонией, болезнями сердца.

Котин Л.М., г. Егорьевск

РАЗМИНКА ДЛЯ ЗАПЯСТЬЯ

Если вам приходится много писать или вы подолгу работаете, сидя за компьютером и пользуясь клавиатурой и мышкой, то вам пойдут на пользу упражнения для разминки запястий.

Такие занятия будут полезны и тем, кто много работает на садовом участке – пропалывает грядки, «упражняется» с лопатой или граблями. Их рекомендуют для повышения подвижности мелких суставов рук, для развития эластичности мышц кистей и предплечий.

«На юге». Разотрите ладонями запястья до ощущения тепла.

«Мы писали...» Упражнение, знакомое нам еще с младших классов школы. Вытяните руки вперед, расставьте пальцы в стороны, затем резко сожмите кулаки и снова разожмите пальцы – так 8-10 раз резкими и быстрыми движениями.

Волны. Сложите руки в замок и начните изображать кистями рук волны – выглядит очень забавно, однако идеально прогревает запястья рук.

Круговые движения. Вытяните руки вперед, сожмите кисти в кулаки и вращайте ими по кругу сначала в одну сторону, затем в обратном направлении. Это хорошая разминка для запястий, ее нужно выполнять не спеша, старательно проворачивая суставы.

Выгибаем запястье. Выпрямите руку перед собой, пальцы держите вместе. Не сгибая пальцы и не двигая руками, потяните ладонь вверх, стараясь направить пальцы на себя, а затем вниз. Повторяйте упражнение медленно, не спеша.

«Замочек». Соедините пальцы в замок. Вытяните руки как можно дальше вперед и вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.

Шаги. Встаньте около стола, обопритесь ладонями о его поверхность (пальцы «смотрят» вперед). Переставляйте руки по поверхности стола, словно вы шагаете. Опирайтесь на стол что есть силы! И еще один важный момент: обратите внимание на то, чтобы руки не были согнуты в локтях.

Веер. Сядьте около стола, поставьте локти на край стола, а кисти поднимите вверх. Плотно сожмите пальцы, а потом максимально широко разведите их веером.

Кулачные бои. И.п. – как в предыдущем упражнении. Сильно сжатые кулаки поворачивайте вправо-влево. Движение – только в запястьях, локти неподвижны.

Все упражнения можно делать и на работе, и дома, просматривая очередной телесериал.

Аноличкина Диана, г. Охотск

КАК СТАТЬ ВЫНОСЛИВЫМ

Выносливость нужна не только профессиональным спортсменам, но и обычным людям. Мне, например, она позволяет сохранять здоровье сердца и дыхательной системы, а также поддерживать мышцы в тонусе.

Причем развивать выносливость не так сложно, как может показаться. Если не хотите заниматься бегом, лыжами, плаванием, рекомендую вам такую методику.

Когда выходите на прогулку, не ходите всегда в одном и том же темпе. Выделите себе минут 10 для развития выносливости и сделайте следующее. Допустим, 2 минуты вы идете в максимально быстром темпе, но таком, при котором чувствуете себя хорошо. Затем – отдых в течение 2 минут. Только не садитесь, а продолжайте идти, просто в более медленном темпе. Повторите хотя бы 3 раза. В конце тренировки вы должны почувствовать легкую усталость: это необходимо для развития выносливости.

Я тренируюсь таким образом, когда иду на работу. И силы только прибавляются!

Груздев Роман, г. Сергиев Посад

ПО МОЛИТВАМ МАТРОНУШКИ МОСКОВСКОЙ

Однажды я дала обещание: если то, о чем прошу, сбудется, обязательно напишу в газету «Лечебные письма» и расскажу эту историю. И теперь выполняю обещание.

Начну по порядку. В январе 2011 года я забеременела. УЗИ показало, что мы ждем девочку. Это моя вторая дочь, а старшей в то время было 6 лет. На протяжении всей беременности плод располагался неправильно. Три раза делала УЗИ – и каждый раз исследование подтверждало, что это так. Естественно, операции не хотелось. Но последнее УЗИ показало наличие пуповины на шее плода. Тут уж я совсем сникла – не знала, что делать.

Мама принесла несколько икон – большую икону Матушки Матронушки, иконочку с ладаном внутри, чтобы носить на шее, и небольшую ламинированную иконку – такую, чтобы с собой в сумочке носить. И еще она дала мне книгу с жизнеописанием Матроны Московской. Каждый вечер я читала акафист и все время просила св. Матронушку помочь мне в родах, чтобы все обошлось без операции. А когда надела на шею иконочку с ладаном, то почувствовала, будто бы родной человек меня на руки взял.

Вскоре опять пошла на УЗИ. Чудо! Плод располагался правильно, обвития пуповиной не было. Это ли не чудо?! Во время родов я отчетливо видела образ Матушки Матронушки. Она смотрела на меня и молилась. И я не боялась – знала, что не одна.

Потом был еще один сложный момент: когда дочь родилась, она не дышала. Я с испуга до боли сжала в руке иконочку и молилась Матушке. И тут же услышала писк – ребенок задышал, стал плакать. Еще одно чудо!

Когда малышке был 1 месяц и 10 дней, мы попали в больницу. Крестили ее прямо в палате. И я все время молилась и читала акафисты Матушке, св. Николаю Чудотворцу, молилась Тихвинской иконе Божией Матери. И мы выздоровели.

Хочу обратиться к тем, у кого есть маленькие детки. Верьте в Бога нашего, Иисуса Христа. Верьте в Пресвятую Богородицу, в святых. Они нас слышат, понимают и помогают нам. По вере нашей будет нам.



Адрес: Щиголевой Жанне, 403954, Волгоградская область, г. Новоаннинский, ул. Чернышевского, д. 150

ДЛЯ ДОСТАТКА В ДОМЕ

Как-то раз я был в храме и обратился к батюшке с вопросами и рассказами о сложных моментах в моей жизни. Выслушав меня, батюшка посоветовал приобрести иконы, которые с давних времен помогают людям преодолевать тяжелые времена и решать материальные проблемы. Это иконы Божией Матери: **«Экономисса»** («Домостроительница»), **«Хлебная»** («Запечная»), **«Спорительница хлебов»**.

Я подошел к свечной лавке. Служащая спрашивает: «Что вы хотите?» Я объяснил. И тут она мне показывает икону Божией Матери «Спорительница хлебов» (икон «Хлебной» и «Экономиссы» у них не было).

Икона необычная. Богоматерь изображена восседающей на облаках. Ее руки распростерты на благословение. Внизу – хлебное поле, часть которого уже сжата в снопы, а часть еще колосится среди цветов и травы.

Засмотрелся… А служащая говорит: «Эта икона помогает людям обрести работу, иметь достаток». И рассказала, как один прихожанин – Виталий – был уволен с работы, надежды на восстановление не было. После молитв около «Спорительницы хлебов» его не только восстановили на работе, но и выплатили деньги, которые он уже не рассчитывал получить.

Другая история. Одна женщина долгое время вела спор с бывшим мужем о разделе квартиры. Вопрос казался неразрешимым, но после ее молитвенной просьбы к Богородице супруг отдал квартиру без судебного процесса.

Выслушав эти истории, я приобрел икону. И все у нас с Божьей помощью сложилось благополучно. И я, и жена нашли работу. Теперь постоянно молимся у этой иконы. И мечтаем съездить в Шамордино – там есть чудотворный древний образ Богоматери «Спорительница хлебов».

Игноруев Иван, г. Луга

ЧУДЕСНЫЙ КОЛОКОЛЬНЫЙ ЗВОН

Сергиев Посад – один из древнейших городов Подмосковья. Когда я подъезжал к городу, у меня возникло ощущение, будто я попал в сказку. Вот показались золоченые и синие в звездах купола соборов Свято-Троицкой Лавры. Вот уже видны ажурные ярусы высокой колокольни, а вот и мощная Пятницкая башня с 77 бойницами.

Наконец я попал на территорию обители. Каждое здание – маленькая жемчужина. Прошел от Святых врат к Успенскому собору, заглянул в храм во имя Сошествия Святого Духа на апостолов. И побывал в главном храме обители – Троицком соборе.

Послушав звучание монастырских колоколов, голоса которых разносились на много километров вокруг, я сразу же избавился от головной боли.

Второй раз я отправился в Сергиев Посад, когда хотел показать это чудо своему другу, приехавшему из Англии. День был хмурым, моросил дождь. Как и в первое посещение, у меня болела голова. Но стоило зазвучать колоколам, все прошло. Чистый звон омыл душу, исчезла тоска, захотелось улыбнуться!

На мою улыбку откликнулся проходящий мимо монах. Он подошел ко мне и напомнил слова прп. Сергия Радонежского про этот монастырь: «Бог так милостив к месту сему, что никто отсюда не выходит печальным». Да, так оно и есть!

Разумеется, я приобрел диск с записями колокольного звона. Теперь слушаю, наслаждаюсь. Я знаю, что колокольный перезвон благотворно влияет на человека – убедился в этом сам.

Юшко С.И., г. Москва

МАССАЖ СКАЛКОЙ

Ноги – мое самое слабое место. У меня работа такая, что за весь день почти не удается присесть, плюс к этому еще и продольно-поперечное плоскостопие, с которым я родилась.

Плоскостопие часто бывает причиной пяточных шпор, которые причиняют боль при ходьбе. Не знаю, что было бы со мною, если бы не простая деревянная скалка, которой раскатывают тесто для пирогов. Я ее приспособила для массажа ног.

Катаю скалку каждой стопой минут по 15-20. Муж мою скалку немного усовершенствовал – пропилил на ней продольные бороздки.

Вначале массаж причиняет некоторую боль, надо массировать, пока эти ощущения не пройдут. После этих ежедневных процедур на протяжении длительного времени даже плоскостопие причиняет меньше неудобств.

Щепкина Тамара Ивановна, г. Новокузнецк

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕДОЗИРОВКЕ ЛЕКАРСТВ

Мой дедушка недавно нас очень сильно напугал – по ошибке принял большую дозу лекарств. Хорошо, что мы не растерялись и смогли быстро оказать ему помощь.

Естественно, первым делом мы вызвали скорую, а затем принялись выяснять, какую дозу таблеток он выпил. Была найдена упаковка от медикаментов, а также инструкция к ним. Оказалось, что таблетки были успокоительными.

• В такой ситуации пострадавшему, если он, конечно, находится в сознании, следует промыть желудок. Для этого даем выпить около полулитра теплой подсоленной воды. Подойдет также и раствор соды (1 ст. л. соды на 1 л воды). Учитывая физические особенности человека, необходимо заставить его принять максимально возможное количество жидкости. Пить следует непрерывно, стараясь маленькими глотками. Затем надавливаем на корень языка пальцами или чайной ложкой, чтобы вызвать рвоту. Процедуру повторить несколько раз до полной очистки желудка.

• После этого можно принять любой абсорбент, который есть в домашней аптечке, подойдет, например, активированный уголь.

• Если есть подозрение, что прошло уже достаточно много времени и вредные вещества попали в кишечник, то следует произвести постановку очистительной клизмы (желательно несколько раз, с интервалом в несколько часов).

ВАЖНО! Нельзя оставлять человека одного, следует постоянно проверять частоту дыхания, пульс.

Арефьева Алена, г. Москва

СНЯТИЕ СТРЕССА ЗА ПЯТЬ МИНУТ

Наверное, каждый на себе испытывал внезапную эмоциональную бурю, после которой долго приходишь в нормальное состояние. И если каждый раз после такой бури пить успокоительные лекарства, можно впасть в стойкую зависимость от них. Я же действую по-другому.

Как только начинаю выходить из себя, быстренько поднимаю руки вверх, а затем резко роняю их на колени. Делаю так несколько раз и быстро успокаиваюсь.

Этому есть научное объяснение: под воздействием стресса люди поднимают плечи и напрягают предплечья. В результате дыхание становится поверхностным, что увеличивает выброс гормона стресса в кровь. Подняв руки, мы провоцируем глубокий вдох и выдох, при этом кровь насыщается кислородом и напряжение уходит.

Медведева Нина, г. Москва

ГОРЛО ЛЕЧУ ВИШНЕВЫМ ВАРЕНЬЕМ

Частенько болит горло. Обычно лечусь сама, готовлю полоскания. Одно из любимых – с сиропом от вишневого варенья. Как только начинает болеть горло, я беру теплый сироп от вишневого варенья и медленно рассасываю его во рту. А также пью теплый чай с вишневым вареньем.

Вишневый сироп смягчает горло и гасит воспалительные процессы. Еще я при любых болях в горле исключаю из рациона раздражающую пищу: горячую, холодную, кислую, острую, соленую. Пью много воды, до 1,5-2 л в сутки. Оказывается, лечиться можно даже с удовольствием.

Маевская Светлана Алексеевна, г. Тюмень

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О ТРАВАХ?

Траволечением начала увлекаться не очень давно. До этого полагалась только на аптечные средства, которые прописывали врачи. Но из-за побочных эффектов часто получалось так, что одно лечишь, а другое калечишь. Тогда решила попробовать травы.

Сначала покупала их в готовых сборах, потом сама начала составлять по рецептам из книг и газет целебные смеси. Те травы, которые растут в наших краях, собираю и сушу сама. И на даче под лекарственные растения отвела грядочку. Очень много хороших рецептов от своих болезней нашла в «Лечебных письмах». Но надо помнить, что травки – тоже лекарства, хоть и данные самой природой. Они могут как пользу принести, так и навредить, если их неправильно применять.

Вот, например, очень хорошее растение – зверобой продырявленный. Я с его помощью вылечила свой хронический гастрит. Его настой помогает и при разных кожных проблемах. Но в нем есть и ядовитые вещества. Не зря же растение так называется! Коровы и овцы от него могут даже умереть. Поэтому надо готовить снадобья с ним строго по рецептам и соблюдать дозировки, а не пить вместо чая.

- Самое главное – зверобой повышает давление и уровень холестерина в крови. Поэтому при гипертонии и атеросклерозе обращайтесь с ним особенно осторожно. Те, кто пьет сердечные средства, должны помнить, что зверобой может снизить их эффективность.
- С целебной крапивой тоже будьте осторожны. Я начала ее пить, чтобы почистить кровь, но заболел желудок. Оказывается, крапиву нельзя принимать при повышенной кислотности. И еще она повышает вязкость крови, что очень важно, если у кого есть тромбы. А также крапива противопоказана при гипертонии.
- При высоком давлении и многих других болезнях помогает девясил – очень сильное средство. Вот он, наоборот, при низкой кислотности еще больше ее снижает. Его нельзя пить и сердечникам, и тем, у кого больные почки.

Оскарева Т.З., г. Можайск

МОДА С ОПАСНЫМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ

В начале года в «Лечебных письмах» было очень интересное письмо. В нем рассказывалось про то, что можно заполучить боль в ногах и пояснице, если носить вещи в карманах.

А недавно один знакомый хирург рассказал мне еще об одной проблеме, связанной с модой. У многих есть дети и внуки, которые иногда такое на себя наденут, что хоть стой, хоть падай. Ничего не поделаешь – у каждого поколения особая мода. Можно покачать головой, высказать свое мнение. Но заставить их одеваться так, как хотелось бы нам, не получится, да и не нужно. Против вкусов других выступать не стоит. А вот рассказать молодым о том, чем могут быть опасны некоторые веяния моды, нам ничто не помешает.

Вы, наверное, видели, что уже несколько лет ребята на улицах носят джинсы, которые держатся только на бедрах, а из-под брюк, извиняюсь, видно нижнее белье. Не знаю, откуда пришла такая мода. Как-то долго она не уходит. Со стороны выглядит некрасиво, неаккуратно, однако не о том речь. Оказывается, если постоянно носить такие джинсы, можно навредить здоровью. Пояс штанов давит на нервы в области бедер. И результат получается, как у того читателя, который рассказывал про бумажник в кармане. Может появиться онемение в ногах, а позже – и боли. Однако хуже всего другое. Посмотрите на походку молодых людей! Они же ноги не поднимают, а шаркают ими по земле. Мой знакомый врач про них сказал так: «Будущие претенденты на серьезные проблемы с тазобедренными суставами». Хирург все объяснил. Со временем расслабляются связки, когда эти суставы ограничены в движениях. В итоге поверхности суставов истираются в тех местах, где нагрузка на них сильнее. Артрит и прочие неприятности обеспечены. А если так одеваться и зимой, то еще и простудные заболевания добавятся.

Хорошо, если парень лишь изредка надевает такие смешные брюки и занимается спортом. А если он ходит в них дни напролет, да еще и увлекается пивом, сигаретами? Тогда шансов получить суставные болезни у него намного больше. И появятся они уже в молодом возрасте.

Кстати, все сказанное касается не только таких модников, но и тех, кто любит носить слишком узкие брюки, юбки. Наши ноги устроены так, что им положено совершать разнообразные движения. А любые ограничения ухудшают кровоснабжение, действуют на нервы и, как оказалось, суставам тоже приносят немалый вред. Наверное, об этом стоит рассказывать детишкам. Хотят помодничать – пусть, только про возможные риски им тоже надо знать.

Гороховская Надежда Сергеевна, г. Санкт-Петербург

НЕ СТУЧИТЕ ПО СПИНЕ

Помню, в детстве мама всегда учила: если кто-то поперхнулся или подавился за столом, надо хорошенько постучать его по спине, чтобы освободить дыхательное горло. Совет оказался вредным – сама недавно убедилась.

Была у нас встреча одноклассников. Несколько лет не виделись, и, естественно, о многом хотелось друг другу рассказать. Мы смеялись над забавными случаями из жизни. И когда кто-то вспомнил про наши школьные похождения, я так расхохоталась, что кусок мяса попал не в то горло. Дыхание перехватило. Пыталась поймать воздух ртом, но не могла, и в глазах все поплыло. И вот все, кто оказался рядом, пытались меня отстучать по спине, чтобы застрявший кусок вышел обратно. А я чувствовала, что он проваливается еще глубже и скоро

попадет в легкие. Хорошо, что среди нас оказалась медсестра со скорой, жена одного из одноклассников. Она прибежала из другой комнаты и быстро отреагировала на ситуацию. Вот что она сделала.

Обхватила меня сзади за талию. Руки, сомкнутые в кулаки, положила на живот, повыше пупка. Затем резко начала толкать живот – к позвоночнику и вверх. Сделала так раза 4, прежде чем воздухом вытолкнуло кусок из горла.

Пользуясь случаем, хочу через любимую газету поблагодарить Валечку за спасение моей жизни. И пусть другие знают, как надо действовать, коли человек подавился. А мамы нас неправильно учили. Если хлопать по спине или стучать себя кулаком в грудь, кусок пищи может попасть еще глубже и совсем закупорить дыхательные пути. Валя меня спасла методом Хеймлиха – так он называется. Во многих странах этому учат в школах.

Если рядом никого не окажется, можно и самому себе помочь таким методом. Надо надавливать кулаком на мышцы живота чуть выше пупка, делая резкие толчки. Или резко наклониться вперед над спинкой стула, упершись в нее животом.

Ну, а чтобы такой беды с вами не случилось, лучше помнить мудрую поговорку: «Когда я ем, я глух и нем». Желаю всех благ, и пусть вас минуют подобные неприятности!

Слынько В.З., Донецкая обл., г. Горловка

КОГДА ОЧКИ МОГУТ НАВРЕДИТЬ

Сейчас чуть ли не в супермаркетах продаются готовые очки для страдающих и дальнозоркостью, и близорукостью, и даже астигматизмом. Удобно, конечно, и дешево. Только вот чем может обернуться такое удобство?

Дальнозоркость у меня уже давно, и много лет назад врач прописал плюсовые линзы. Очки я тогда делал на заказ в оптике, и они мне служили долго. Но со временем стал немного хуже видеть. К врачу в поликлинику идти не хотелось. Магазин оптики, где, как мне сказали, можно быстро проверить зрение, находился далеко. А тут как раз рядом с домом открылась небольшая аптека, и в ней – лоток с готовыми очками. Оправы на любой вкус! Причем намного дешевле, чем в других местах. Я примерил несколько штук и выбрал те, в которых лучше всего видел.

Новые очки мне очень нравились – такие легкие, красивые, современные! Да и предметы перестали расплываться, не то что со старыми линзами. Но через две недели начал замечать, что очень устают глаза. Такого раньше не случалось. Стоило чуть дольше почитать книгу или посидеть за компьютером – все! Слезы из глаз, и голова болит без всяких поводов. С месяц я терпел, не верил, что дело в очках. Но потом стало совсем невмоготу. Испугался: может, уже глаукома подступает? И отправился все-таки к окулисту.

Внутриглазное давление у меня было в норме. А когда проверили остроту зрения, оказалось, что мои новые очки не такие уж хорошие. Мало того, что они сильнее, чем нужно. Так еще и линзы плохие, различающиеся по диоптриям. Доктор сказала, что если бы я продолжал их носить, то заработал бы астигматизм. Вот вам и удобство, и дешевизна!

Мой совет всем, кто носит очки: перед их покупкой проверьте зрение, не полагайтесь только на свои ощущения. Ведь важна каждая доля диоптрии. Очки могут и вылечить, и покалечить. А сэкономленных денег потом ни на какую операцию не хватит.

Тем более оказалось, что не так уж и дорого заказать по рецепту простые линзы. И нормальную оправу можно подобрать экономно. Да хоть бы сделать и так, как я: вынуть из понравившейся оправы халтурные дешевые линзы и поставить правильные.

Решил все подробно рассказать, потому что не я один такой. Вижу, что от лотков с готовыми очками многие отходят с покупками. А потом люди не могут понять, откуда у них головные боли. Дело не в мигрени и не в гипертонии, а в плохих очках.

Муртазин Г.В., г. Великий Новгород

Недавно с ужасом заметила у себя появление целлюлита. Мне 48 лет, не страдаю лишним весом, много двигаюсь, однако это меня не спасло. Как же мне справиться с первым врагом женщины, с чего лучше начать?

Митрофанова Вероника, г. Сыктывкар

Целлюлит

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления, психолог.

ЧТО ТАКОЕ ЦЕЛЛЮЛИТ

Если говорить простым языком, то целлюлит – это нарушение обмена веществ, в результате чего закупориваются поры клеток, и то, что должно быть выведено из клетки, остается внутри. Такие клетки группируются и образуют в соединительной ткани твердые на ощупь островки, которые блокируют кровоснабжение и лимфатический отток, что ведет к кальцинации (накоплению кальция) жировых клеток. Если при этом сдавливаются нервные окончания, возникают болезненные ощущения.

Как показали исследования последних лет, основная причина – гормональные нарушения. Толчковые моменты в развитии целлюлита – беременность, климактерический период, начало и окончание курса приема контрацептивных таблеток. На развитие целлюлита влияют также неправильное питание, стрессы, загрязнение окружающей среды, недостаточная физическая активность.

Но целлюлит не так прост, как кажется. Некоторые ученые считают, что подкожная жировая ткань у девушек и женщин с целлюлитом спасает их от сердечнососудистых болезней, в том числе и атеросклероза. Жировые клетки скапливаются в специальных местах вместо того, чтобы циркулировать в кровяном русле, нанося вред организму. Жировые клетки удерживают и важнейшие женские гормоны – эстрогены, от которых зависит репродуктивное здоровье женщины.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Для устранения целлюлита воздействуйте на организм комплексно. Вам нужно улучшить кровообращение в подкожно-жировой клетчатке, активизировать обмен веществ, вывести шлаки. Очень важно ускорить распад жировых клеток (в этом помогут диета и массаж) и укрепить мышцы.

Целлюлит появляется там, где нарушена циркуляция крови и лимфы из-за бездействия мышц. В интенсивно работающих мышцах кровь и лимфа не застаиваются. Чтобы косметические средства, массаж и правильная диета были более эффективны и давали хороший результат, вам не обойтись без упражнений. Заниматься следует каждый день.

Ежедневный контрастный душ помогает улучшить кровообращение. Во время душа растирайте тело жесткой рукавицей (двигаясь снизу вверх). Регулярно посещайте сауну или баню (при отсутствии противопоказаний).

Развитию целлюлита препятствуют сырые овощи (особенно салат и капуста), огородная зелень. Не забывайте про бобовые, фрукты, зерновой хлеб. Ешьте каши на воде, рыбу, морепродукты, растительные масла. Полезны свежевыжатые фруктовые и овощные соки, особенно огуречный, яблочный, капустный, а также сок сельдерея.

ДОЛОЙ СТРЕССЫ!

Большой вклад в проблему возникновения целлюлита вносят стрессы и напряжение нервной системы. Они оказывают разрушительное действие на все системы нашего организма, влияя на пищеварение, кровообращение, выделительные системы, нарушая нормальный сон и снижая уровень общей энергии. Помните, что чем больше вы нервничаете – тем сильнее атакует целлюлит. Учитесь расслабляться с помощью медитации и аутотренинга, приятной музыки, теплых ванн, успокаивающих трав.

Известная целительница Луиза Хей утверждает, что целлюлит чаще встречается у тех женщин, которые гневаются на себя. Чтобы уменьшить вредное влияние собственных неправильных мыслей на состояние кожи, несколько раз в день повторяйте целительный настрой: «Я отпускаю свое прошлое и прощаю себя. Я люблю себя и наслаждаюсь жизнью. Я свободна и любима».

ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА

- 2 ст. л. ламинарии или фукуса разведите теплой водой и оставьте на 15 минут, чтобы водоросли набухли. Добавьте желток, 10 капель цитрусового и 20 капель камфорного масел. Все хорошо перемешайте и намажьте толстым слоем проблемные места. Заверните конечности в целлофановую пленку и накройтесь чем–нибудь теплым. Через 20 минут аккуратно развернитесь. Смойте под душем остатки водорослей.
- Очень хорошо помогают солевые ванны для всего тела. Насыпьте соль в холщовый мешочек и подержите под струей воды, чтобы она полностью растворилась. Принимайте их курсом – 12–15 ванн через день или по две ванны подряд с перерывом на третий день.
- Смешайте мед с молоком до получения густой смеси, и раз в день накладывайте эту массу на места с целлюлитом. Поверх меда обернитесь целлофаном и оставьте его на 1 час. Затем снимите компресс и примите душ. Проведите не менее 15 сеансов.
- Хорошие результаты дают масляные обертывания. Смешать миндальное масло с несколькими каплями эфирных масел: грейпфрут, тимьян, фенхель, лаванда, герань и можжевельник. Помассажировать пораженные целлюлитом места сухой щеткой. Втереть масляную смесь в кожу, обернуть целлофаном на 20 минут, смыть теплой водой.
- Взять глину (голубую, белую), 3–4 капли апельсинового эфирного масла, 3 ст. л. корицы, полиэтиленовую пленку в рулоне. Все хорошо перемешать, глину смешать с небольшим количеством теплой воды. Нанести на проблемные зоны и обернуть пленкой, накрыться теплым одеялом и сидеть или лежать в течение 1 часа. После смыть под душем и нанести крем для тела.



На вопросы отвечает психолог Мария Лобанова

Фантомные боли

Год назад мне удалили желчный пузырь. Но до сих пор часто случаются приступы сильной боли, точно такие, что были до операции. Слышала о существовании фантомных болей. Неужели и правда может болеть то, чего нет? Как с этим справиться?

Томчук Светлана Николаевна, г. Севастополь

У вас, Светлана Николаевна, действительно могут быть такие боли. Причина – в так называемой болевой памяти, которая сформировалась за время вашей болезни до операции. Ведь наш мозг хранит информацию обо всех частях тела вне зависимости от того, есть они или уже утрачены. Так что фантомные боли совершенно реальны. Существуют разные пути их облегчения. Но не спешите глотать таблетки. Советую вам сначала попробовать психотерапевтические методы. Например, есть упражнение, которое многим помогает в подобных случаях.

Возьмите лист бумаги и простой карандаш. Нарисуйте вашу боль в виде темного пятна. Постарайтесь представить, что все болезненные ощущения переходят в него. Затем медленно сотрите рисунок ластиком, повторяя: «Боль исчезает, боль стирается. Я абсолютно здорова. Я прекрасно себя чувствую!» Делайте упражнение регулярно. Вскоре вы почувствуете, что боль постепенно исчезает.

Пожалуйста, учтите, что любое хирургическое вмешательство не проходит бесследно для организма. После удаления желчного пузыря у вас мог развиться постхолецистэктомический синдром. Не исключено, что он и является причиной болевых приступов. Чтобы исключить такой диагноз, советую вам обратиться к врачу.

На работу ноги не идут

Как только вышла на новую работу, о которой давно мечтала, начала болеть. За полгода несколько раз брала больничный. Сначала грипп, потом проблемы с сердцем, а сейчас вот беспокоят боли в ногах. Почему мой организм так реагирует на смену места работы?

Иволгина Надежда, г. Ростов

Любые перемены, даже к лучшему, всегда связаны со стрессом. Наверняка в первые дни на новом месте вы, Надежда, нервничали, испытывали сильное эмоциональное напряжение. Стрессовое состояние привело к снижению иммунитета. И вы стали уязвимы для инфекций. А проблемы с сердцем тоже обостряются из-за стресса.

Что же касается болезни ног, то она весьма символична. Можно сказать, что ваши ноги не хотят идти на новую работу. Подумайте, с чем это связано. Работа не оправдала ваших ожиданий? Вы боитесь не справиться со своими обязанностями и разочаровать коллег? Или уже в первые дни возникла какая-то конфликтная ситуация?

Запишите все тревожащие вас вопросы и попробуйте честно ответить на них. Боли в ногах сигнализируют о внутреннем нежелании идти на работу, в котором вы почему-то не отдаете себе отчет. Поговорите с кем-нибудь из близких. Это принесет эмоциональную разрядку и поможет разобраться в своих чувствах.

Возможно, у вас затянулся сложный период адаптации. Тогда просто наберитесь терпения. Со временем все наладится и со здоровьем, и с работой.

Почему давит под грудью?

Беспокоят давящие боли справа и слева под грудью. Вот уже год хожу по гастроэнтерологам, неврологам, терапевтам, однако ничего серьезного они не находят. В последний раз врач сказал, что это на нервной почве. Но я очень уравновешенная, всегда держу себя в руках! Какое у меня может быть заболевание?

Артюхова Нонна, г. Можайск

Нонна, ваша привычка всегда держать себя в руках обернулась против вас. Каким образом обычно вы сдерживаете свои чувства? Задерживаете дыхание, напрягаете мышцы. Такой способ подавления эмоциональных реакций у многих из нас вырабатывается еще в детстве. Скорее всего, вы часто слышали от взрослых: «Не кричи! Не шуми!» И бурную радость либо негодование помогало скрыть сильное физическое напряжение. Со временем это вошло в привычку и уже не осознавалось. Но переживания, которые никак не проявляются долгое время, никуда не исчезают, а «застревают» в теле, образуя мышечные блоки. Такие блоки, или зажимы, и становятся очагами боли.

Существует теория, что все переживания и стрессы отражаются на определенных частях тела. Боли в грудном отделе свидетельствуют о том, что вы не позволяете себе открыто проявлять чувства дружбы, привязанности, любви.

Для начала я посоветую вам телесно ориентированную терапию. Есть специальная гимнастика, снимающая напряжение в области грудной клетки. Кроме того, она развивает свободное легкое дыхание.

- Сядьте на корточки. Сделайте глубокий вдох. При этом сначала раздувается живот, а потом уже расширяется грудная клетка. Теперь глубокий выдох. Сначала сдувается живот, потом сокращается грудная клетка.
- Изобразите, что вы деретесь, используя, например, подушку. Колотите ее, царапайте, дергайте. Движения рук могут быть любые.
- Вдохните и постарайтесь поднять грудь как можно выше. Можете даже встать на цыпочки. Выдохните, немного отдохните и повторите.
- Потанцуйте! Плечи, руки и вся верхняя часть туловища должны двигаться особенно активно.

Упражнения помогут вам высвободить подавленные эмоции и выразить их в движении. Пусть эта гимнастика станет вашим первым шагом к выздоровлению.

Как избежать

Более 400 тысяч россиян ежегодно переносят инсульт, около половины из них умирает. Однако во многих случаях страшного диагноза можно избежать, если своевременно позаботиться о своем здоровье. Почему же возникает инсульт, и можно ли как-нибудь предотвратить его? Какие существуют способы профилактики? На вопросы «Лечебных писем» отвечает доцент кафедры факультетской терапии №1 лечебного факультета ГБОУ ВПО «Первый МГМУ им. И.М. Сеченова» кандидат медицинских наук А.В. РОДИОНОВ.

– Антон Владимирович, инсульт часто называют «убийцей №1 в мире». Не преувеличена ли опасность?

– Большинство людей как раз недооценивает опасность инсульта. Между тем он занимает третье место среди причин смертности в России. От него ежегодно умирает 200 тысяч россиян – немногим меньше, чем от всех злокачественных новообразований вместе взятых! При этом у половины выживших пациентов в течение следующих 5 лет наступает повторный инсульт.

– Врачи говорят, что раньше от инсульта страдали только пожилые люди, а теперь он стремительно «молодеет». Почему так происходит?

– Инсульт по-прежнему считается болезнью пожилых людей, но все чаще в больницу действительно попадают молодые пациенты. Отчасти это связано с экологией, нервными перегрузками, вредными привычками, а также «омоложением» вызывающих инсульт заболеваний – диабета, гипертонии и мерцательной аритмии.

– Но вероятность инсульта ведь увеличивается с возрастом?

– Да, чем старше человек, тем больше у него вероятность столкнуться с инсультом. После 55 лет риск возрастает вдвое каждые 10 лет. Причем 70% всех случаев инсульта регистрируются в возрастной группе старше 60 лет.

– Какие еще факторы повышают риск инсульта?

– Таких факторов множество, причем к ним относятся не только разнообразные патологии, но и вредные привычки, нездоровый образ жизни. В частности, давно установлено, что вероятность инсульта возрастает, если у человека повышенное артериальное давление, сахарный диабет, мерцательная аритмия, высокий уровень холестерина, лишний вес. Не менее опасны и вредные привычки, такие как курение и алкоголь. Курильщики умирают от инсульта не только в 2 раза чаще, но и на 10 лет раньше своих некурящих ровесников. Что же касается чрезмерного употребления алкоголя, то наиболее высок риск инсульта именно в первые часы после его принятия.

– А есть ли у этого заболевания какая-то наследственная составляющая?

– Да, наследственность тоже играет свою роль. По статистике, риск развития инсульта в 2 раза выше у тех людей, у которых кто-то из родителей перенес инсульт. Причем передается склонность к инсультам по материнской линии, однако вероятность мужчин подвергнуться инсульту в 4 раза выше, чем у женщин.

– Расскажите, пожалуйста, про разновидности инсультов. Чем они отличаются и почему возникают?

– Любой инсульт – это результат нарушения мозгового кровотока. По характеру, или, точнее, по механизму этого нарушения различают два вида инсульта: ишемический и геморрагический. Когда происходит разрыв сосуда, вызывающий кровоизлияние в соседние структуры головного мозга, возникает геморрагический инсульт. Встречается он относительно редко: в 10-15% всех случаев инсульта. Гораздо чаще приходится иметь дело с «инфарктом мозга» – ишемическим инсультом. Его причиной становится закупорка кровеносного сосуда или несоответствие кровотока потребностям головного мозга. В свою очередь, ишемический инсульт также делится на несколько подтипов. Например, атеротромботический, гемодинамический и самый опасный – кардиоэмболический инсульт.

– Что это значит – кардиоэмболический инсульт? Чем он так опасен и какие причины его вызывают?

– Кардиоэмболический инсульт возникает из-за образовавшегося в сердце сгустка крови – тромба. Этот тромб может оторваться от стенки сосуда и вместе с током крови попасть в головной мозг. Тогда и развивается кардиоэмболический инсульт. Эта разновидность заболевания – одна из наиболее опасных для пациентов. Примерно в 30% случаев кардиоэмболический инсульт заканчивается летальным исходом, несмотря на то, что пациент находится в стационаре. В 60% случаев развивается тяжелая инвалидность.

Установлена также связь кардиоэмболического инсульта с некоторыми серьезными патологиями. Например, он часто возникает как осложнение после перенесенного инфаркта. А каждый четвертый случай кардиоэмболического инсульта связан с мерцательной аритмией.

– Что же такое мерцательная аритмия? Почему она приводит к инсульту?

– Мерцательная аритмия – это одна из форм нарушения ритма сердечных сокращений, в основе которой лежит расстройство работы предсердий. При этом заболевании полноценные сокращения предсердий исчезают, а вместо этого их мышечные волокна лишь беспорядочно подергиваются, как бы «мерцают». В результате кровь застаивается, появляются тромбы, и рано или поздно может случиться инсульт. У пациентов с мерцательной аритмией риск инсульта в 5 раз выше, чем у всех остальных людей. И сам инсульт у них протекает крайне тяжело: 30% случаев заканчиваются летальным исходом в больнице, а каждый второй пациент становится тяжелым инвалидом.

инсульта



– Можно ли предотвратить кардиоэмболический инсульт?

– В ряде случаев это удается. В частности, при лечении мерцательной аритмии врачи уделяют особое внимание антикоагулянтной терапии, которая препятствует образованию тромбов и, как следствие, является профилактикой инсультов. В нашей стране сейчас доступны новые антикоагулянты в таблетках – прямые ингибиторы тромбина. Они действуют непосредственно на кровь, подавляя деятельность тромбина – фермента, способствующего образованию тромбов. Это существенно снижает риск инсульта у пациентов с мерцательной аритмией, к тому же прием этих антикоагулянтов позволяет отказаться от постоянных анализов крови.

– Необходимы ли при приеме антикоагулянтов специальная диета или какие-то другие ограничения?

– Если говорить о прямых ингибиторах тромбина, то они безопаснее своих предшественников, поэтому не требуют ни соблюдения специальной диеты, ни изменения дозы препарата при приеме других лекарственных средств.

Однако диета необходима как важный фактор профилактики инсульта. Его возникновению препятствуют многие вещества, содержащиеся в обычных продуктах питания. Наверное, я не открою Америку, если скажу, что для здоровья сердечно-сосудистой системы рацион питания должен быть богат витаминами и микроэлементами. Особенно полезны морепродукты, свежие овощи и фрукты, богатые калием и магнием, например бананы, абрикосы, картофель. А вот от фастфуда, полуфабрикатов и сладостей лучше отказаться: их поклонники не только приобретают лишний вес, но и повышают риск развития инсульта. В целом ваше питание должно быть таким, чтобы суточная норма калорий не превышала той, которая необходима для выработки достаточного количества энергии.

– Можно ли при заболеваниях сердечно-сосудистой системы заниматься спортом? Не будет ли от него больше вреда, чем пользы?

– Даже умеренная физическая нагрузка значительно уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Особенно полезны для профилактики инсульта аэробные упражнения – быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде и лыжный спорт. Если проходить пешком несколько километров день и к тому же выполнять простые упражнения, то все органы и ткани организма будут лучше снабжаться кислородом, улучшится кровообращение и уменьшится вероятность инсульта. Однако любые физические нагрузки должны соответствовать уровню вашего здоровья. Перед началом тренировок желательно проконсультироваться о возможных противопоказаниях с лечащим врачом.

– Как распознать инсульт? Есть ли какой-нибудь простой тест?

– Человек, у которого случился инсульт, не всегда может критически оценить свое состояние и понять свою проблему. Однако это могут сделать родственники. Существует несколько простых правил, позволяющих определить инсульт. Попросите человека улыбнуться или сказать простое предложение (например: «На улице сегодня жарко» или «Около двери сидит кошка»). Перенесший инсульт не сможет этого сделать! Он также не сможет поднять вверх обе руки: после инсульта как минимум одна рука откажется подчиняться. Можно попросить человека высунуть язык: искривление языка тоже является признаком инсульта.

– Что можно сделать до приезда скорой?

– Уложите больного на высокие подушки и проследите, чтобы голова была приподнята над уровнем постели примерно на 30°. Откройте окно, обеспечив приток свежего воздуха. Расстегните рубашку, тугой ремень, снимите стесняющую одежду. Измерьте артериальное давление. Если оно повышено, дайте препарат, который обычно принимает человек. Если в доме нет лекарств, можно опустить ноги больного в таз с умеренно горячей водой. При первых признаках рвоты поверните голову набок и подложите под нижнюю челюсть лоток – рвотные массы не должны попасть в дыхательные пути. Если все же это произошло, попытайтесь как можно тщательнее очистить от них полость рта, чтобы пострадавший мог свободно дышать.

– Можно ли вернуться к нормальной жизни после инсульта? И от чего зависит вероятность выздоровления?

– Клетки мозга начинают погибать очень быстро. От того, сколько минут пройдет между первыми признаками нарушения кровообращения и получением медицинской помощи, зависит вся дальнейшая жизнь человека: длительность реабилитационного периода и его эффективность. Если человек получит квалифицированную помощь в первые 3 часа, шансы значительно увеличатся. В больнице снимают острое состояние и устраняют непосредственную угрозу жизни пациента. Затем – период реабилитации. От его интенсивности во многом зависит, насколько восстановятся у пациента память, речь и контроль над движением.

– Какой совет вы хотели бы на прощание дать нашим читателям?

– Сохраняйте позитивное отношение к жизни! Стрессы и негативное восприятие отражаются на здоровье в целом и увеличивают вероятность инсультов. Научитесь выделять время на приятные моменты: встречайтесь с друзьями, выезжайте за город, путешествуйте, занимайтесь своим хобби. А главное – любите себя, тогда многие болезни будут обходить вас стороной.

Беседовал Александр ГЕРЦ

Моему младшему брату уже за 40, и я знаю про него почти все, потому что мы всегда были друзьями. Конечно, у меня и в мыслях не было рассказывать в этом письме все его секреты, но вот об одной болезни, даже каком-то злом роке, я расскажу. Это черепно-мозговые травмы, в основном сотрясения мозга. В течение жизни такое случалось с ним не один раз. С раннего детства и до недавнего времени все эти травмы он получал в основном из-за любви. Слишком уж необычная связь между его болячками и жизненными обстоятельствами.

Случайностей не бывает

Первый свой шрам «за любовь» Андрей получил в 4 года, играя в песочнице. Шрамик до сих пор видно, если присмотреться, – он над бровью возле виска. Стукнула моего братца железной лопаткой по голове маленькая хорошенькая девочка Лиза, которая спокойно пекла свои куличи из песка и не обращала на него никакого внимания, как бы он ни старался завести знакомство. Это потом уже, когда все лицо у Андрея было в крови, наша семья узнала и запомнила навсегда, как ее зовут.

Когда братец решил ей помочь «по хозяйству» и взял отложенную на минуту лопатку, девочка выхватила ее и молча с размаху стукнула. Вот такая была первая любовь, но тогда Андрей еще легко отделался. Конечно, Лизу он сразу разлюбил.

Потом брат влюбился в 9 лет в третьем классе. В школе дети готовились к майским праздникам –разучивали в актовом зале песню, и репетиция затянулась часа на три. А когда она, наконец, закончилась, все с дикими криками стали прыгать со сцены, в том числе и Андрюхина вторая любовь, которая, как и первая, не обращала на него никакого внимания. Брат рассказывал, что ему очень хотелось прыгнуть вместе с той девочкой, но пока он к ней пробирался в суматохе, его столкнули со сцены, и он со всей силы ударился головой об пол.

Интересно, что ни у кого после этого безобразия даже царапины не было, а мой братец пролежал в постели полтора месяца. Мелодию этой песни он до сих пор не может слышать – говорит, что голова раскалывается.

В восьмом классе Андрей получил по голове во время драки – очередная гордая красавица не обращала на него внимания, пришлось это внимание завоевывать в кулачном бою с парой соперников. Сотрясение мозга в тот раз было легким, но вдобавок оказались сломаны два ребра. Пришлось отлеживаться в больнице перед самыми экзаменами.

Андрей очень переживал, в основном из-за своего небольшого роста. Каждый день к нему в больницу приходила мама и утешала его. Она говорила, что, может быть, стоило выбрать не такую высокую девочку, и чтобы у нее хватило ума не допустить драки.

После этого Андрей стал каким-то грустным и задумчивым. Он и всегда был тихим болезненным ребенком, только лет в 17 начал хорошо расти.

В то лето, после больницы, отец решил взяться за него всерьез – заставлял обливаться холодной водой и бегать по утрам, учил драться. Из-за этого они только поссорились в очередной раз, так что общался брат в основном со мной. К тому времени он полностью разочаровался в жизни, считая себя неудачником, хотя всегда хорошо учился, в восьмом классе даже занял второе место в районной олимпиаде по биологии.

Потом мы с братом поступили в институт. Самое интересное, что все девушки, в которых Андрей влюблялся, надменным выражением лица напоминали маленькую Лизу из песочницы, которая играла только с теми, у кого были особенные игрушки.

Только потом он понял, что все удары по голове были для него в чем-то спасением от общения с ненужным человеком.

Но однажды я познакомил Андрея с Леной. Она оказалось совсем не такой, какие нравились ему раньше. Он долго присматривался к ней и все ждал, пока случится что-то нехорошее, может, ему опять по голове стукнут. Года полтора они встречались, ничего страшного не происходило. Наконец они поженились. Все у него теперь замечательно: красивая, умная, жизнерадостная жена, общие друзья еще из студенческой компании. Брат нашел интересную и хорошо оплачиваемую работу, а потом родился Стасик – мой племянник.

Правда, был момент, когда он решил испытать свое счастье на прочность – однажды поссорился с Леной и ушел из дома, хотя сам был во всем виноват. Тогда Андрей в последний раз и получил по голове. На него напали трое подростков в подъезде и украли-то всего лишь бумажник с мелочью.

Лена день и ночь сидела возле Андрея в больнице, пока он не встал на ноги. После этого они помирились и больше не ссорились, а злой рок, наконец, отвязался от моего брата.

Иногда мы просто не обращаем внимания на знаки судьбы и считаем разные неприятности обычным невезением. Вот и Андрей всегда считал себя невезучим, но будто специально продолжал выбирать «не тех» женщин, а какая-то неведомая сила пыталась его вразумить. Наверное, шрам, полученный в детстве, мешал ему поверить в себя. Из-за этого и все его болячки приключались. Сейчас у брата и в жизни, и в семье все хорошо. Со здоровьем тоже все в порядке, правда, голова иногда побаливает, но он теперь с улыбкой вспоминает все свои злоключения.

Юрьев С.Н.,
г. Санкт-Петербург

Жду добрых писем

Хочу найти друзей среди читателей любимой газеты! Ведь «Лечебные письма» читает вся страна. Мне 63 года, на 2-й группе инвалидности (общее заболевание), бывает очень одиноко. Жду ваших добрых писем! Только свидетелей Иеговы прошу меня не беспокоить.

Адрес: Русских Галине Григорьевне, 628600, Тюменская обл., г. Нижневартовск, ул. Северная, д. 19В, кв. 40

Не теряю надежды

Живу в двухкомнатной «хрущевке»,
Где ни собаки нет, ни кошки.
Торгую овощами по дешевке,
Пишу стихи, играю на гармошке…
А соловьи всю ночь на даче
Спешат сказать наперебой,
Что ждет еще меня удача.
Но где? Когда? В стране какой?

Мне 75 лет (175-75).

Адрес: Голитченкову Виктору Васильевичу, 249720, Калужская обл., г. Козельск, ул. Майская, д. 16, кв. 23

Хочется тепла

Мне 55 лет (62-70). Тяжело переношу одиночество. Буду рада знакомству с одиноким мужчиной, несудимым, надежным, живущим в г. Владивостоке. Вы без вредных привычек, внешне приятный. Хочется тепла, доброты.

Альбина, г. Владивосток, тел. 8-924-244-70-57

Добрая и жизнерадостная

Веселая, жизнерадостная, добрая, без вредных привычек. Мне 60 лет, татарка. Очень надеюсь встретить надежного, внимательного мужчину для серьезных отношений. Национальность значения не имеет. Согласна на переезд.

Анжела, Алтайский край, тел. 8-962-794-48-16. E-mail: anzhela3006@mail.ru

Где же настоящие мужчины?

Устала жить в одиночестве. Где же ты, единственный и неповторимый мужчина моей мечты? Порядочный, с чувством юмора, нежадный и понимающий, любящий и ласковый, без вредных привычек. Перевелись, наверное, на Руси такие мужчины… Мне 49 лет, рост 150 см. Я ласковая, трудолюбивая, люблю уют в доме, умею делать уколы, могу подлечить.

Кузнецова Л.А., г. Екатеринбург, тел. 8-950-199-32-41

Еще не был женат

Юрий, 40 лет, добрый, порядочный, отзывчивый, без вредных привычек, инвалид 2-й группы по общему заболеванию (попал в аварию). Женат не был, жильем обеспечен. Для серьезных отношений познакомлюсь с православной женщиной 30-35 лет, согласной на переезд.

Адрес: Бейбулатову Юрию Анатольевичу, 628624, г. Нижневартовск, ул. Ханты-Мансийская, д. 40, кв. 205. Тел. 8-912-534-3-94

Одиночество в тягость

Желаю познакомиться с мужчиной от 73 лет, без вредных привычек, жилищных и материальных проблем. Желательно из Петродворца, Санкт-Петербурга или других его пригородов. Хочу быть нужной, заботливой, дарить любовь и ласку доброму и отзывчивому мужчине. Меня тяготит одиночество. Я инвалид 2-й группы по общему заболеванию, узник фашистских концлагерей, ветеран труда. Образование высшее.

Галина, тел. 8-921-447-13-15

Есть все, кроме тебя

Мне 65 лет, рост 170 см, инвалид 2-й группы, выгляжу довольно неплохо. Есть небольшой бизнес, двухкомнатная квартира, материально обеспечен. Дети тоже обеспечены. Не пью и не курю. Сам из Сибири. Ищу женщину до 64 лет, согласную на переезд.

Дмитриев Николай, Краснодарский край, п. Мостовской, тел. 8-918-310-28-26

Познакомлюсь с православным человеком

Москвичка, 35 лет, православная. Познакомлюсь для серьезных отношений с православным мужчиной. Вы без материальных и жилищных проблем, возможно, с инвалидностью, добрый и любящий животных.

Новосельцевой Дарье, 115432, г. Москва, д/в

Давно уже одинок

Военный пенсионер, 70 лет, рост 181 см, высшее образование. Не пью и не курю, добрый, внимательный. Материально обеспечен, имею машину. Жена умерла в 2001 году. Для серьезных отношений надеюсь найти хорошую женщину в г. Пятигорске.

Адрес: Аксакову А.Н., 357503, г. Пятигорск, пр. Кирова, д. 52, г/п, д/в. Тел. 8-962-003-83-99

Ребенку нужна мама

В прошлом году у внука Жени умерла жена в роддоме. Остался мальчик, сейчас ему 10 месяцев. У внука есть однокомнатная квартира. Он очень застенчив и вряд ли сможет себе найти жену сам, поэтому я и пишу. Нужна не только жена для внука, но и мать для его ребенка. Значит, женщина должна любить детей. Живем мы в Ярославле, и, конечно же, искать надо у себя. Женя рабочий, но учится заочно в техникуме (специалист по компьютерам). Не пьет, курит.

Адрес: Головкиной Н.А., 150045, г. Ярославль, ул. Дзержинского, д. 22, кв. 50

Вы спокойная, добрая

Для семейной жизни хочу познакомиться с женщиной от 25 до 32 лет, без детей, можно на инвалидности 2-3-й группы. Вы спокойная, добрая, без вредных привычек. Мне 28 лет, инвалид 2-й группы. Прошу откликнуться женщину, которая сможет стать добрым другом, женой и хозяйкой.

Адрес: Баранову Сергею Николаевичу, 155252, Ивановская обл., г. Родники, мкр-н Южный, д. 20, кв. 54. Тел. 8-960-512-82-97

Ищу родственную душу

Дорогие мужчины 65 лет или постарше! Очень хочу найти родственную душу. Вы желательно из Темрюкского района Краснодарского края, без жилищных проблем. Надеюсь создать семью на основе взаимопонимания, заботы, взаимного уважения. Мне 70 лет (157–57), русская. Честная, бескорыстная, без вредных привычек. Много лет занималась бегом и до сих пор веду здоровый образ жизни. Не люблю выпивающих, лживых, сквернословов. Живу с семьей дочери, согласна на переезд.

Адрес: Пепеляевой Полине Ивановне, 353521, Краснодарский край, Темрюкский р-н, ст. Голубицкая, д/в. Тел. 8-918-475-38-54

Одиночество угнетает

Получилось так, что я остался совсем один, и детей нет. Одиночество угнетает. Мне 58 лет, рост 177 см, военный пенсионер. Доброжелательный, внимательный и аккуратный, некурящий и непьющий. Живу в благоустроенной квартире. Для создания семьи хотел бы познакомиться с одинокой стройной женщиной до 50 лет. Вы живете в Самарской или Тамбовской области. Согласен на переезд. Умею готовить, обращаться с молотком и отверткой. Напишите о себе подробное письмо, и я обязательно отвечу.

Адрес: Виктору, 665830, Иркутская обл., г. Ангарск, ул. Мира, д. 20, кв. 19

Отзовись, хороший человек!

Мне 38 лет, дочери 10. В разводе 9 лет. Устала от одиночества. Надеюсь найти друга, спутника жизни, непьющего, работящего, спокойного и терпеливого, который станет мне опорой в жизни, главой семьи. Отвечу пониманием, теплом, заботой. Скромная, не гулящая, небогатая. Рост 170 см, вес 58 кг. Волосы темные, глаза голубые. Образование высшее. Буду рада, если отзовется хороший человек.

Адрес: Дудкиной Вике, 152020, Ярославская обл., г. Переславль-Залесский, Народная пл., д. 12, кв. 2. Тел. 7-910-819-33-97

Будем дружить

Одинокая женщина, 62 года, рост 167 см, не полная, добрая. Для дружеского общения хочу познакомиться с верующим мужчиной до 65 лет, желательно из Краснодарского края.

Адрес: Никулиной Валентине, 385020, Адыгея, г. Майкоп, ул. Адыгейская, д. 80

Давайте познакомимся!

Мне 38 лет, рост 182 см, инвалид по зрению 2-й группы. Познакомлюсь с женщиной-инвалидом. Подробности по телефону.

Адрес: Веселову Николаю, 187300, Ленинградская обл., Кировский р-н, ст. Мга, Комсомольский пр., д. 64, кв. 118. Тел. 8-952-370-66-35

Для серьезных отношений

Мне 39 лет, инвалид 3-й группы. Познакомлюсь для серьезных отношений с хорошей женщиной 39-40 лет, согласной на переезд.

Адрес: Островерхову Николаю Павловичу, 397644, Воронежская обл., Калачевский р-н, с. Четвериково, ул. Кирова, д. 22. Тел. 8-951-557-30-21

Люблю порядок и уют

Мне 47 лет (167-67), русская, без вредных привычек, добрая. По гороскопу Рыбы (год Дракона). Люблю природу, порядок, чистоту и уют. Познакомлюсь для серьезных отношений с русским мужчиной без вредных привычек, умным и добрым, не старше 55 лет.

Нина, Тверская обл., тел. 920-699-42-11

Беспокоюсь за внука

Пишет вам бабушка. Хочу познакомить внука Дениса с хорошей девушкой до 25 лет из Санкт-Петербурга, можно с инвалидностью (диабет). Внуку 22 года, рост 176 см, блондин, худощавый. У него рабочая группа инвалидности (диабет). Окончил торговый колледж, работает водителем, своего жилья нет (снимает). Может, найдется хорошая девушка, можно и без инвалидности.

Адрес: Егоровой Л.И., 192076, г. Санкт-Петербург, Шлиссельбургский пр., д. 5, корп. 2, кв. 148. Тел. 8-921-924-54-66

Отзовись, единомышленник!

Вдова, 61 год, русская немка, инвалид 2-й группы (общее заболевание), не дурнушка, с легким весом. Православная, прихожанка храма Серафима Саровского. Живу в своем доме с газом, отоплением, водой. Есть сад. Интересуюсь духовной литературой. По утрам – зарядка, душ, перед сном – прогулка в одиночестве... Отвечу русскому вдовцу 60-65 лет, худощавому, православному, инвалиду 2-й группы (общее заболевания), лучше без жилья. По гороскопу вы Лев, Овен, Дева, Рыбы или Телец. Не отвечу любителям всякого зелья, разведенным. Кто разумен, тот согласится, что для начала при создании семьи важен не секс.

Адрес: Галине, 431350, Мордовия, г. Ковылкино, ул. Урицкого, д. 69. Тел. 8-963-147-21-58

Скромный и заботливый

Ищу скромную домашнюю девушку от 18 до 25 лет, у которой 2-я нерабочая группа инвалидности, слабая форма психического заболевания, как и у меня. Вы желательно из Екатеринбурга. Я скромный, заботливый. Романтик, пишу стихи.

Адрес: Владиславу, 620149, г. Екатеринбург, ул. С. Дерябиной, д. 30В, кв. 40. Тел. 8-950-639-85-92

Люблю лес, рыбалку

Русская, привлекательная, 58 лет (157-70). По гороскопу Стрелец (год Дракона). На пенсии, но работаю. Не пью и не курю. Люблю лес, грибы, рыбалку. Живу одна, сыновья женаты. Пьющих не приемлю.

Адрес: Кирьяш Л.А., г. Омск-39, д/в. Тел. 8-904-329-55-05

УСТАЛА ОТ БОЛЕЙ

Мне 70 лет, я инвалид 1-й группы. Помогите, пожалуйста, избавиться от болей. В 1999 году был инсульт, парализована вся правая сторона, с головы до пальчиков пальцев. Еще остеохондроз позвоночника, защемление седалищного нерва, межпозвонковая грыжа. Еле передвигаюсь с ходунками. Стала болеть вся левая сторона, даже кости. Лекарства не помогают. Устала от болей, надеюсь на вас.

Адрес: Поповцевой Раисе Дмитриевне, 127224, г. Москва, ул. Студеный проезд, д. 24, кв. 52

ФИБРОЗ ЛЕГКИХ

Подскажите, пожалуйста, рецепт народного средства! Как лечить идеопатический фиброз легких или приостановить болезнь? Мне 63 года. Очень надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Золошкову Александру Николаевичу, 662972, Красноярский край, г. Железногорск, ул. Ленина, д. 55, а/я 60

В ПОЛНОМ ОДИНОЧЕСТВЕ

В марте сломала ногу в трех местах. Сейчас передвигаюсь на костылях, сижу в полном одиночестве целыми днями. Перечитываю старые номера нашей газеты. Иногда звонят друзья, но очень редко. Не знаю, что будет дальше. Наверное, придется делать операцию. Пенсию получаю небольшую, спасает наша газета. У кого был такой перелом – 2 лодыжки и пятка, плюс еще вывих? Хирурги вправляли и делали вытяжку. От города я живу далековато, а операция – только в Чите. Может, кто откликнется...

Адрес: Медведевой Татьяне Михайловне, 674500, Забайкальский край, Читинская обл., ст. Оловянная, ул. Транспортная, д. 9

СБИЛА МАШИНА

Мне 67 лет, из-за тазобедренного сустава еле хожу по дому на костылях. Кости хрустят. Не знаю, как пить желатин. Предлагают оперировать сустав, но я боюсь, так как давление прыгает и сердечко – не подарок. Очень хочу ходить хотя бы с одним костылем! Дома с двумя костылями ничего не сделать. Случилось все потому, что меня сбила машина. Плачу каждый день. Шум в голове постоянно, ночами не сплю. Буду рада любым советам.

Адрес: Сарафановой Лидии Федоровне, 188990, Ленинградская обл., Выборгский р-н, г. Светогорск, ул. Красноармейская, д. 2, кв. 182

КАК СПРАВИТЬСЯ С АРТРИТОМ?

В октябре 2011 года у меня заболел средний палец на левой руке. Распух, перестал сгибаться. А через некоторое время заболел сустав от локтя до плеча. Хирург признал артрит. Назначенное лечение улучшения не принесло. Боль только усиливается. Мне 72 года. Может, народная медицина помогает? Очень боюсь, как бы паралич меня не одолел. Хоть я уже и старый, но умирать не хочется.

Адрес: Чечегову Ивану Нестеровичу, 617120, Пермский край, г. Верещагино, ул. Павлова, д. 32, кв. 17

ХОЧУ ПОМОЧЬ ВНУКУ

При простуде у внука сильно увеличиваются лимфоузлы. Врачи ничего не находят, анализы нормальные. Читала о траве яснотки для лечения лимфоузлов. Нет ли у этой травы другого названия? В нашей аптеке о ней не слышали.

Адрес: Куликовой Ларисе Георгиевне, 423602, Татарстан, г. Елабуга, Окружное шоссе, 4а

КТО ИСЦЕЛИЛСЯ?

У меня такие заболевания: холестатический гепатит (застой желчи), фиброзное разрастание печени (цирроз, клетки не восстанавливаются), гемангиома печени, атрофическая гастропатия, лимфоангиостаз, дуоденит. Сильное вздутие живота, постоянно тяжесть в желудке и отрыжка. Мне 67 лет. А у дочери повышено внутричерепное давление, ее мучают головные боли. У сестры обструктивный бронхит и бронхиальная астма. Кто исцелился? Поделитесь опытом!

Адрес: Марченко Галине Михайловне, 630057, г. Новосибирск, ул. Молодости, д. 44, кв. 55

Список рецептов, опубликованных в номере

ПРОБЛЕМЫ С ДЫХАНИЕМ И ЭПИЛЕПСИЯ

Сыну 20 лет, у него вазомоторный ринит, маленькие носовые ходы. Дышит попеременно то левой, то правой ноздрей, спит всегда с открытым ртом. Лечение мало помогает. Мозгу не хватает кислорода, поэтому с 16 лет начались приступы эпилепсии. Умоляю, откликнитесь те, кто может помочь!

Адрес: Верещагину Сергею Анатольевичу, 141865, Московская обл., Дмитровский р-н, п/о Некрасовский, ул. Школьная, д. 1, кв. 23

ЧЕМ ЛЕЧИТЬСЯ МНЕ И МУЖУ?

У меня мелкие камни в желчном пузыре, забиты протоки. Операцию делать боюсь, так как у меня еще и сахарный диабет. Подскажите, чем можно вывести камни! У мужа был перелом руки со смещением. Когда сняли гипс, стал расти хрящ. Рука болит. Чем можно лечиться?

Адрес: Сатир Нине Александровне, 652845, Кемеровская область, г. Мыски, квартал 17, д. 7, кв. 14

АРИТМИЯ И ОСТЕОХОНДРОЗ

Страдаю мерцательной аритмией, стала бояться последствий. Подскажите, пожалуйста, кто что знает об этом заболевании! Что можно сделать в домашних условиях? А еще шейный остеохондроз. Голову ни повернуть, ни наклонить. Невозможно делать резкие движения руками. Ночью просыпаюсь от кошмаров, «бухает» в голове. Мне 69 лет. Я жила в Душанбе, но со всеми связь потеряна. Если кто прочтет это письмо и узнает меня, откликнитесь, жду!

Адрес: Пикаловой Таисии Ивановне, 214030, г. Смоленск, ул. Нормандия-Неман, д. 20, кв. 36. Тел. 8-951-705-74-17

У ДОЧЕРИ МИАСТЕНИЯ

Люди добрые, очень нужна ваша помощь. Пожалуйста, откликнитесь, если знаете, как вылечить миастению народными средствами. Очень прошу совета. Дочери 25 лет, болеет уже более 7 лет.

Адрес: Кушнер Галине Ивановне, 353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Гриня, д. 43

КАТАРАКТА И ДАВЛЕНИЕ

Никак не могу подобрать для себя рецепты лечения катаракты, давления. Еще частые простуды. Мне 74 года. Помогите, пожалуйста, советами.

Адрес: Логиновой В.В., 403391, Волгоградскаяобл., Даниловский р-н, ст. Островская, ул. Красноармейская, д. 26

30 ЛЕТ БОЛИТ ГОЛОВА

Головные боли упорные уже 30 лет! И при повышенном давлении, и без него. Метеозависимость. Конечно, было много стрессов, сотрясение и прочее. К тому же я совсем одинока. Теперь на пенсии, и полная депрессия. Может быть, добрые люди помогут советами? На это и надеюсь.

Адрес: Никитиной Людмиле Викторовне, 644092, г. Омск, ул. Перелета, д. 2, кв. 61. Тел.: 71-72-16 (дом.), 8-951-412-00-17

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

У моего друга рассеянный склероз, церебральная форма. Он инвалид 1-й группы, колясочник. Не можем найти для лечения траву – живокость сетчатоплодную. Надеемся на вашу помощь.

Адрес: Ломоносову Игорю Викторовичу, 346518, Ростовская обл., г. Шахты, Краснофлотинский пер., д. 2

ГРЫЖА ЖИВОТА

У дочери после кесарева сечения образовалась грыжа в животе. Очень страдает от боли, особенно после подъема тяжестей. Прошу откликнуться, если кто может помочь, поделиться рецептами. Самый главный вопрос: кто излечился без операции, с помощью народной медицины?

Адрес: Васильевой Елене, 300903, г. Тула, Косая гора, ул. Гагарина, д. 25, кв. 14

БЕДА С ЖЕЛУДКОМ И КИШЕЧНИКОМ

Болезней много: гипертония, геморрой, запоры, разные заболевания желудочно-кишечного тракта. Беспокоят дискомфорт, тяжесть в желудке, газы. А еще пупочная грыжа. Хирург говорит, что нужна операция, но сердце пошаливает. Пожалуйста, помогите, если кто вылечился от такого заболевания. Пришлите, пожалуйста, рецепты, советы, молитвы. Очень прошу вас помочь!

Адрес: Демиденко Галине Владимировне, 353860, Краснодарский край, г. Приморско-Ахтарск, ул. Фестивальная, 15-2

Адрес для писем:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786–27–50 в будние дни **с 10.00 до 19.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №17 (257)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».
Все права защищены.

Отпечатано в типографии ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Санкт-Петербургский газетный комплекс», 198216, г. Санкт-Петербург, Ленинский пр., 139.
Подписано к печати 08.08.2012.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 20 августа.
Установочный тираж 680 000 экз.
Заказ №1011. Цена свободная

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «ИТАР-ТАСС», РИА Новости, «Русский фотобанк».
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.



